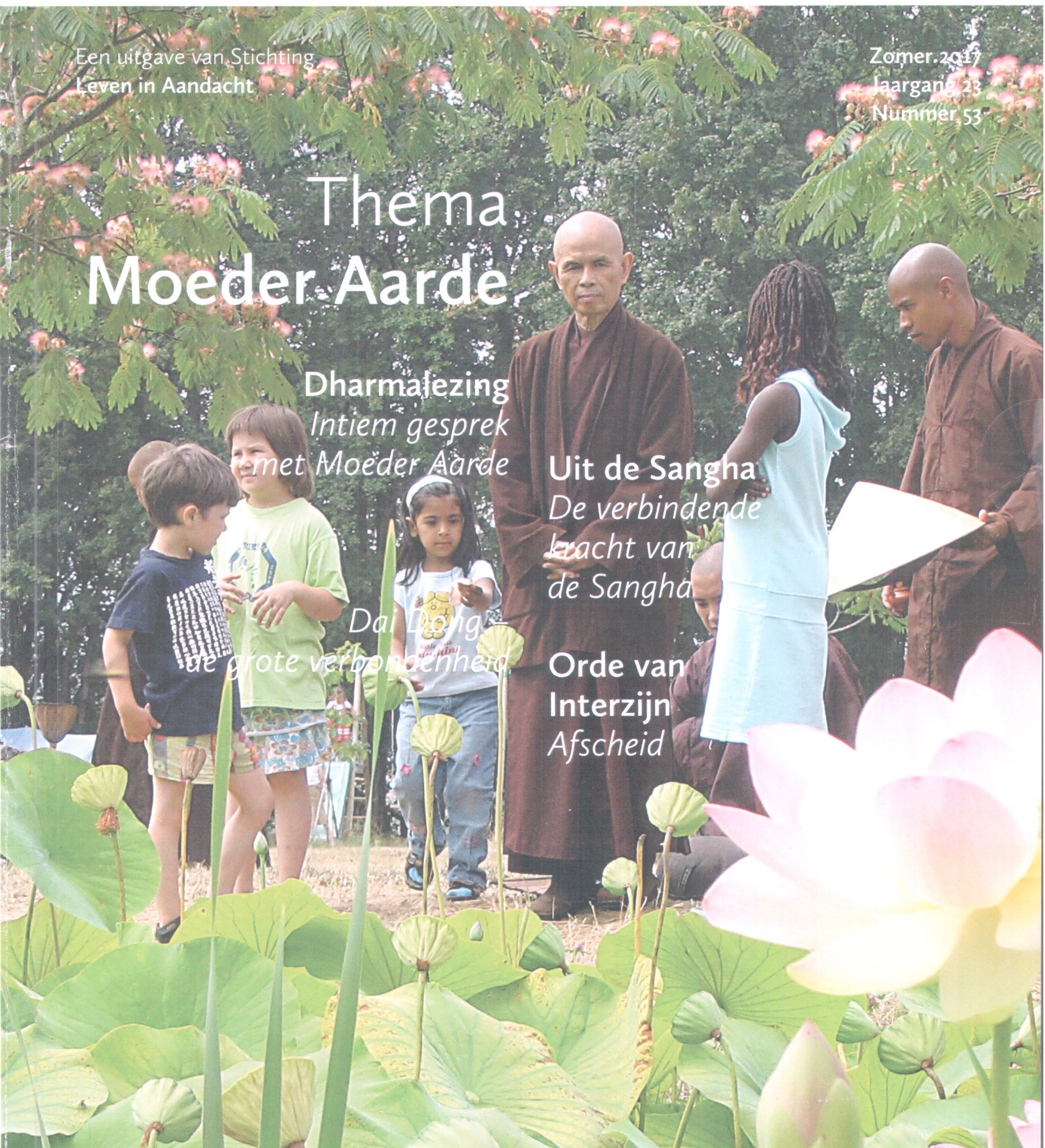
De klankschaal



4

Thema:
De raad van alle wezens



8



Thema:
Dai Dong –
de grote verbondenheid



foto's omslag: LIA archives (voor) en NASA (achter)

10

Dharmalezing
Intiem gesprek met Moeder Aarde



22

Toegepast Boeddhisme
Thuiskomen



Lieve vrienden,

Trump haalt VS uit klimaatverdrag was afgelopen maand de headline van alle nieuwbulletins. Ik heb weinig kennis van de inhoud van het verdrag, maar dit voelde wel apart. Alsof we met de hele familie beslissen om beter voor onze moeder te gaan zorgen, maar één zoon zegt: 'Ik doe daar niet aan mee. Lekker belangrijk, die moeder...'

Mijn moeder overleed toen ik twaalf was. De jaren daarvoor waren rumoerig, omdat ze in een psychiatrische inrichting zat. Die tijd is een zwart gat in mijn hoofd, dat beetje bij beetje transformeert. Een paar keer onlangs kon ik mijn moeders liefde zien en ervaren. Op stilteretraite op de Maanhoeve had ik levendige herinneringen aan een kleine Davey met mama, en tijdens een bewustzijnsmassage in Den Haag voelde ik haar liefde letterlijk in mijn buik. Zij en haar liefde zitten in mij, maar heel diep verstopt. Zoals de liefde voor Moeder Aarde heel diep in Donald Trump verstopt zit, denk ik.

Op retraite gaan brengt me terug naar mijn hart. Alsof ik het onkruid eromheen in een paar dagen al mediterend wegknip. Zo opent mijn hart voor herinneringen aan mijn moeder, zoals laatst op de Maanhoeve, maar ook voor de natuur en Moeder Aarde. Want als mensen mij vragen wat de beoefening met mij gedaan heeft, dan is dat dat ik me meer van de natuur om me heen bewust ben en ervan geniet. Bijvoorbeeld van de vogels die buiten fluiten terwijl ik dit stuk schrijf en de zonnestralen die spelen met licht en schaduw in de wapperende wind. Wonderlijk allemaal. Ik probeer ook bewuster te leven, en dat zit 'm in kleine dingen; minder vlees eten, minder elektriciteit of water gebruiken, en papier scheiden van afval, al moet mijn vriendin me op dat gebied nog regelmatig corrigeren. Laten we maar zeggen dat ik (be)oefen.

'Mother Earth is not just your environment. She is not outside of you. You carry Mother Earth within you,' zegt Thây zo mooi. We hoeven dus alleen maar naar binnen te keren om Moeder Aarde te voelen en te ervaren, net als dat ik van binnen mijn moeder kan voelen. In *No death, no fear* schrijft Thây over het verlies van zijn moeder. Hoe hij een jaar intens verdriet had, tot zij verscheen in zijn droom en hij met haar sprak alsof ze nog leefde. Toen hij wakker werd, realiseerde hij zich dat hij zijn moeder nooit verloren had, dat het verlies slechts een idee was. Het was voor hem overduidelijk dat zij voor altijd in hem leefde. Om bij haar te zijn, hoefde hij alleen maar naar de palm van zijn hand te kijken, een windbries te voelen op zijn gezicht of de aarde te voelen onder zijn voeten.

Het thema van deze Klankschaal is Moeder Aarde. De aarde waar we allemaal al dan niet bewust dagelijks over wandelen, waar we werken, spelen, slapen, lachen en huilen. De aarde die ons voedsel geeft en grond om huizen op te bouwen. Ons prachtige flora, fauna, bergen, heuvels, zeeën, meren, vulkanen en woestijnen schenkt, én nog zo ontzettend veel meer. Die vrijgevige Moeder Aarde dat zijn wij allemaal, jij en ik, mijn moeder, Thây, en ook die ene zoon die niet zo dol op haar is.

Dave Hoppema, *Radiating Confidence of the Heart*

De raad van alle wezens

Een verslag van het ordeweekend van 17 tot en met 19 maart 2017.

Door Peter van Leeuwen, *True arising of compassion*

'Ja' was snel gezegd. Tijdens het vorige ordeweekend kwam ik in gesprek met andere ordeleden die, net als ik, een passie hebben voor Moeder Aarde en bekend waren met het werk van Joanna Macy. Mijn 'ja' betrof het samen met de anderen organiseren van het volgende ordeweekend met als thema: 'Wakker in de Wereld'. In dit weekend wilden we iets van onze passie delen met de orde.
Joanna Macy is een boeddhistische lerares en auteur die bekend is geworden door haar werk voor de heling van Moeder Aarde. Zij heeft hierover veel workshops gegeven en vanuit deze workshops is het boek *Coming back to life* ontstaan (ruim anderhalf miljoen hits op Google). Dit boek is een gids die een weg biedt uit de wanhoop die verslechterende ecologische en sociale omstandigheden kunnen oproepen. Een weg naar de vitaliteit en vastberadenheid die in onszelf besloten liggen, om deel te nemen aan de heling van onze wereld. Zij noemt het zelf: het werk dat opnieuw verbindt. Het verbindt ons met elkaar, met alle andere wezens, met onze passie voor het leven en met onze kracht om dat te beschermen.

Het werk en de oefeningen van Joanna Macy sluiten in mijn beleving naadloos aan bij het werk van Thây omdat het vanuit een besef van interzijn gedaan wordt. Een spreuk als 'vrede in jezelf, vrede in de wereld' had door haar bedacht kunnen zijn.

Verder kijken dan onze neus lang is.
Voor het ordeweekend had ik de oefening 'de raad van alle wezens' uitgezocht. Raad in de betekenis van advies én in de betekenis van bijeenkomst. Deze oefening biedt een platform aan alle wezens die door het handelen van mensen in de verdrukking zijn gekomen. Het biedt hun de mogelijkheid hun perspectief met ons te delen. Het biedt ons de mogelijkheid weer naast hen te gaan staan. En het biedt ons de mogelijkheid om ons te laten leiden door de wijsheid van de niet-menselijke wezens op deze planeet. Rijkdom is onder handbereik als we de intelligentie en moed hebben om iets verder te kijken dan onze neus lang is.
En we keken verder! In een enigszins plechtige setting legden wij onze menselijke identiteit af en lieten we de andere wezens letterlijk aan het woord. Op deze manier kunnen we er achter komen wat nou eigenlijk de zorgen van de niet-menselijk wezens zijn. Aan welke omstandigheden zij zich telkens weer moeten aanpassen. Welke wijsheid zij in de loop van hun leven en in de loop

Joanna Macy



van vele generaties hebben opgedaan. Welke raad zij ons kunnen geven.
Tijdens deze oefening ontstaat een gevoel voor de kwetsbaarheid van het leven. Het is zo makkelijk om iets kapot te maken. Zo moeilijk om iets te behouden of weer te heel te maken. En er ontstaat ook een gevoel van solidariteit en ontzag voor de veerkracht en wijsheid van het leven. De essentie van een dergelijke oefening is vooral iets wat je zelf moet beleven. Onderstaand citaat komt uit het gedicht 'The Bestiary' van Joanna Macy en brengt hier misschien iets van over:

"Dive me deep, brother whale, in this time we have left. Deep in our mother ocean where once I swam, gilled and finned. The salt from those early seas still runs in my tears. Tears are too meager now. Give me a song... a song for a sadness too vast for my heart, for a rage too wild for my throat."

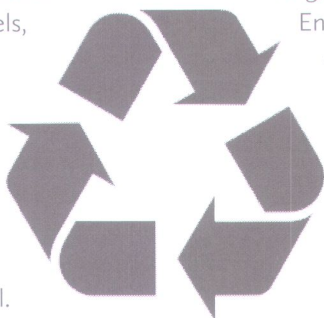
Ik wens iedereen open ogen en oren voor zowel het lijden als de wijsheid en veerkracht van alle wezens.

Mother Earth

Mother Earth is a great big ship
that we are sailing on, sailing on,
Through space and time, space and time
Touch the Earth, feel your worth
Awake into this new rebirth
Know your heart,
and open up to the divine

Gerecycled materiaal

Een tijdje terug zag ik op YouTube een 'duo-presentatie' dharmalezing van zuster Jina en broeder Phap Dung. Zuster Jina sprak over haar (en onze) 'roots': onze voorouders, waar wij vandaan komen. Dat wij onze biologische voorouders hebben, zoals onze vader, moeder, opa's, oma's etc., en onze spirituele voorouders, zoals Thây en zijn leraren voor hem. Maar ook dat onze roots, onze wortels, in de aarde steken, ook al hebben wij mensen niet letterlijk wortels aan onze voeten. Wij zijn geworteld in de aarde, komen voort uit de aarde. Alle bouwstoffen en alle elementen (vuur, aarde, water en lucht) die in ons zijn, vonden hun oorsprong in de aarde.



Ik vind het een mooi idee om te bedenken dat wij opgebouwd zijn uit gerecycled materiaal. Alles van waaruit wij zijn opgebouwd was er al. We werden niet ineens vanuit niets iets. Alles in ons lichaam komt ergens vandaan. Al die elementen zijn bij elkaar gekomen en vormen de voorwaarden voor dit lichaam om te bestaan. Totdat een van die voorwaarden wegvalt, om welke reden dan ook. Uit stof zijn wij geboren en tot stof zullen wij wederkeren, zeg maar.

Ik houd van de kringloopwinkel. Ik breng er graag de spullen heen die ik niet meer nodig heb. Een ander maak ik er dan weer gelukkig mee, hoop ik. Ik hoop ook dat hij of zij er net zo goed voor zorgt als ik deed, en dat ze het op een dag dan ook weer naar de kringloop brengen.

Goed zorgen voor de zaken die op een gegeven moment weer naar de kringloop gaan. Dat is duurzaam. Dat kun je doortrekken naar goed zorgen voor jezelf, voor je lichaam en geest. Dat lichaam en die geest die zijn opgebouwd uit de elementen die ik al noemde. Die wij, zo kun je de vergelijking doortrekken, ook in bruikleen hebben. En als het zo is dat wij voortkomen uit allerlei elementen uit de aarde – misschien wat oneerbiedig gezegd: stukken autonoom bewegende voortzetting zijn van die aarde – is het dan niet zo dat als wij goed voor onszelf zorgen, wij óók goed voor de aarde zorgen? Dat het andersom zo is weten we, maar ik vind dit ook een mooie invalshoek. Ook het idee dat alles in ons lichaam ooit al ergens anders onderdeel van is geweest spreekt mij aan. Keer op keer ergens onderdeel van is geweest. In het Tibetaans boeddhisme wordt gesteld dat je iedereen met respect en liefdevolle vriendelijkheid zou moeten bejegenen. Iedereen is in een vorig leven ooit je moeder geweest, of je geliefde, of je kind, noem maar op. Dat idee doortrekkend: het kan zijn dat ieder atoom in je lichaam ooit ik weet niet wat of waar is geweest. En dat draag je allemaal in je mee. De hele kosmos zit in jou. Wat een mooi idee. Laten we er goed voor zorgen!

Pieter Loogman, *Full Path of the Heart*

Haudenosaunees dankzeggingstoespraak

Deze Mohawk-versie van de Haudenosaunee dankzeggingstoespraak werd samengesteld, gepubliceerd en ter beschikking gesteld in 1993, met dank aan het Six Nations Indian Museum en het Tracking Project.

De mensen

Vandaag zijn we bijeengekomen en zien we dat de kringloop van het leven zich voortzet. We hebben de plicht gekregen om in balans en in harmonie samen te leven met elkaar en met alle levende wezens. Dus nu brengen we onze geesten samen als een om elkaar te groeten en te danken, als mensen.

Nu zijn onze geesten een.

De aarde moeder

We zijn onze moeder, onze aarde, dankbaar want ze geeft ons alles wat we nodig hebben om te leven. Ze draagt onze voeten terwijl we over haar heen lopen. Het geeft ons vreugde dat zij voor ons blijft zorgen, zoals ze gedaan heeft vanaf het begin der tijden. We sturen onze moeder groeten en dank.

Nu zijn onze geesten een.

De wateren

We danken alle wateren op de wereld, voor het lessen van onze dorst en het schenken van onze kracht. Water is leven. We kennen haar kracht in vele vormen – watervallen en regen, dampen en stromen, rivieren en oceanen. Met één geest sturen we groeten en dank aan de geest van water.

Nu zijn onze geesten een.

De vissen

Wij wenden onze geest naar al het visleven in het water. De vissen kregen de instructie om het water schoon en puur te maken. Ook geven zij zich aan ons, als voedsel. Wij zijn blij dat we nog steeds zuiver water kunnen vinden. Dus wenden wij ons nu naar de vissen en sturen onze groeten en dank.

Nu zijn onze geesten een.

De planten

Nu keren wij ons naar de uitgestrekte velden met plantenleven. Zo ver als het oog reikt, groeien de planten en verrichten zij vele wonderen. Zij onderhouden vele levensvormen. Met onze geesten verzameld in eenheid, zeggen wij dank en kijken wij uit naar de vele generaties plantenleven die nog gaan komen.

Nu zijn onze geesten een.

De voedselplanten

Met één geest richten wij ons om alle voedselplanten te eren en te danken die wij oogsten uit de tuin.
Sinds het begin der tijden hebben de granen, de groenten, bonen en bessen ons mensen geholpen om te overleven. Ook vele andere levende organismen putten kracht uit hen. Wij verzamelen al het plantenvoedsel bijeen en sturen het een groet van dank.

Nu zijn onze geesten een.

De medicinale kruiden

Nu wenden wij ons tot alle medicinale kruiden op de wereld. Vanaf het begin waren zij geïnstrueerd om ziekte weg te nemen. Altijd staan zij klaar om ons te helen. Wij zijn blij dat zij er nog steeds zijn, die bijzondere enkelingen die weten hoe zij deze planten kunnen gebruiken om te helen. Met één geest groeten en danken wij de medicijnen en de bewaarders van de medicijnen.

Nu zijn onze geesten een.

De dieren

Wij brengen onze geesten samen tot een om groeten en dank te sturen naar al het dierenleven in de wereld. Zij kunnen ons, als mensen, heel veel leren. Wij voelen ons vereerd door hen wanneer zij hun leven geven zodat wij hun lichaam kunnen gebruiken als voedsel voor ons volk. Wij zien ze bij onze woning en diep in het bos. Wij zijn blij dat zij er nog zijn en wij hopen dat dit altijd zo zal zijn.

Nu zijn onze geesten een.

De bomen

Nu wenden wij onze gedachten tot de bomen. De aarde kent vele bomenfamilies die alle hun eigen instructies en gebruiken hebben. Sommige geven ons onderdak en schaduw, andere geven ons fruit, schoonheid en andere bruikbare dingen. Veel mensen op de wereld gebruiken een boom als een symbool van vrede en kracht. Met één geest groeten en danken wij het bomenleven.

Nu zijn onze geesten een.

De vogels

Wij brengen onze geesten samen tot een en danken alle vogels die boven onze hoofden heen en weer vliegen. De schepper gaf ze prachtige liederen. Iedere dag herinneren ze

ons eraan om het leven te genieten en te waarderen. De adelaar werd verkozen tot hun leider. Aan alle vogels, van de kleinste tot de grootste, sturen wij onze vreugdevolle groet en dank.

Nu zijn onze geesten een.

De vier winden

Wij zijn dankbaar voor de krachten die wij kennen als de vier winden. We horen hun stemmen in de bewegende lucht als zij ons verfrissen en de lucht zuiveren die wij ademen. Zij helpen ons door de verandering van de seizoenen te brengen. Vanuit de vier richtingen komen zij, brengen zij ons boodschappen en geven zij ons kracht. Met één geest sturen wij onze groeten en dank naar de vier winden.

Nu zijn onze geesten een.

De donderaars

Nu keren wij ons naar het westen waar onze grootouders, de donderwezens, leven. Met bliksem en donderende stemmen nemen zij het water dat levensvernieuwend is met zich mee. Wij zijn dankbaar dat zij de kwade dingen, die Okwiseres maakt, ondergronds houden. Wij brengen onze geesten samen tot een om groeten en dankbaarheid naar onze grootouders, de donderaars, te sturen.

Nu zijn onze geesten een.

De zon

Nu zenden we onze groeten en dank naar onze oudste broeder, de zon. Iedere dag, zonder mankeren, reist hij van oost naar west door de hemel en brengt het licht van een nieuwe dag. Hij is de bron van al het vuur van het leven. Met één geest groeten en danken wij onze broeder, de zon.

Nu zijn onze geesten een.

Grootmoeder maan

Wij brengen onze geesten samen tot een om onze oudste grootmoeder, de maan, te danken. Zij verlicht de nachtelijke hemel. Zij is de leidster van alle vrouwen ter wereld en zij regeert de bewegingen van de getijden van de oceaan. Dankzij haar veranderende gezicht kunnen wij de tijd meten en het is de maan die gaat over de komst van de kinderen hier op aarde. Met één geest groeten wij en sturen wij dank naar onze grootmoeder, de maan.

Nu zijn onze geesten een.

De sterren

Wij danken de sterren die zich als juwelen uitspreiden over de hemel. Wij zien ze 's nachts, als ze de maan helpen om licht te brengen in de duisternis, en in de ochtend als zij dauw brengen in de tuinen en op de groeiende dingen. Als wij 's nachts reizen leiden zij ons naar huis. Met onze geest, bijeengebracht tot een, sturen wij groeten en dank naar de sterren.

Nu zijn onze geesten een.

De verlichte leraren

Wij brengen onze geesten samen en groeten en danken de verlichte leraren die ons, door de eeuwen heen, zijn komen helpen. Als wij vergeten zijn hoe wij in harmonie kunnen leven, herinneren zij ons aan de manier waarop wij geleerd hebben om als mensen te leven. Met één geest groeten wij en sturen wij dank naar deze zorgzame leraren.

Nu zijn onze geesten een.

De schepper

Nu richten wij onze gedachten naar de schepper, of grote geest, en sturen groeten en dankbaarheid voor alle giften van de schepping. Alles wat we nodig hebben om een goed leven te leiden is hier op deze moeder aarde. Voor al de liefde die nog om ons heen is, brengen wij onze geest samen als een en sturen wij onze zorgvuldigste woorden van dank naar de schepper.

Nu zijn onze geesten een.

Slotwoorden

Nu zijn we aangekomen bij de plek waar we onze woorden beëindigen. Bij alles wat we opgenoemd hebben was het niet de bedoeling om maar iets over te slaan. Als er iets is vergeten, laten we het aan een ieder over om daarvoor groeten en dank te sturen, ieder op zijn/haar eigen manier.

Nu zijn onze geesten een.

i am in love with mother Earth



Kalligrafie: Thich Nhat Hanh

Dai Dong – de grote verbondenheid

Door Shelley Anderson, *True Great Harmony*

De aarde brengt ons tot leven
en geeft ons voedsel.
De aarde neemt ons terug.
We worden geboren en we sterven met elke ademhaling.

Dit is een gatha, of kort gedicht, van onze leraar Thich Nhat Hanh. Net als alle gatha's is het een tekst die je wakker schudt. Hij herinnert ons eraan dat we ons kostbare leven met aandacht moeten leven. Daarnaast is dit gedicht een uiting van Thâys diepgevoelde waardering voor onze aarde.

Thây heeft zijn leven lang van de natuur gehouden. Ooit haalde hij aan het begin van een dharmalezing herinneringen op aan zijn tijd als jonge monnik in Vietnam. Nadat hij een paar prachtige citroenbomen had bewonderd vroeg hij zijn leraar of er in het Zuivere Land ook citroenbomen groeiden. De leraar keek hem verrast aan en zei: 'Nee, natuurlijk niet. Waarom vraag je dat?' Thây antwoordde: 'Als er in het Zuivere Land geen citroenbomen zijn, wil ik er niet naartoe.'

Dat Thây zo vaak heeft gesproken over de noodzaak om de aarde en al haar dieren, mensen en mineralen te respecteren, komt misschien ook doordat hij persoonlijk getuige was van de verwoesting van de natuur die het gevolg was van de oorlog in Vietnam, en zag welke ellende die vernietiging met name voor de bewoners van de dorpen betekende.

Deze grote liefde voor de aarde én Thâys inzicht in de manier waarop al het leven met elkaar verbonden is, leidde uiteindelijk tot zijn actieve betrokkenheid bij de baanbrekende milieubeweging Dai Dong.

De Grote Verbondenheid

De volledige naam van deze milieubeweging was Dai Dong The Gioi (de Wereld van Grote Verbondenheid), kortweg Dai Dong. Initiatiefnemers waren de Amerikaanse vredesactivist Alfred Hassler (1910-1999) en Thây, en de organisatie heeft bestaan van 1970 tot 1976. De twee mannen hadden elkaar leren kennen doordat ze zich beiden inzetten voor beëindiging van de Amerikaanse oorlog in Vietnam. Ze vonden elkaar in hun grote liefde voor de mensheid en hun overtuiging dat spiritualiteit – of die nu boeddhistisch of christelijk is – altijd gepaard hoort te gaan met betrokkenheid bij wat er in de wereld gebeurt.

Ze koesterden een gedeeld visioen van een wereld waarin mensen samenleefden in interzijn, dat wil zeggen in harmonie met elkaar en met de natuur. Oorlog, sociaal onrecht en de toenemende vervuiling bedreigden deze mogelijke toekomst. De eerste stap in hun pogingen mensen bij elkaar te brengen zodat ze zich samen sterk konden maken voor de bescherming van onze planeet, was hun uitnodiging in mei 1970 aan zes milieuwetenschappers om in Menton in Frankrijk bij elkaar te komen. Een van deze wetenschappers was een trouwe metgezel van Thây: Cao Ngoc Phuong, een voormalig biologiehoogleraar aan de Universiteit van Saigon in Vietnam. De meeste mensen zullen Phuong beter kennen als zuster Chang Kong. Zij hielp de andere wetenschappers een verklaring op te stellen, gericht tot hun '3,5 miljard buren op aarde'.

Deze verklaring, die bekend zou worden als het Menton Statement, waarschuwde voor de vervuiling en milieuvernietiging waartoe ongebreidelde technologie en consumptie leiden. De verklaring riep mensen op hun loyaliteit uit te spreken met de aarde en de mensheid als geheel. Uiteindelijk ondertekenden meer dan drieduizend wetenschappers van over de hele wereld de grensverleggende verklaring, en hij werd aangeboden tijdens de eerste VN-conferentie over ecologie in 1972.

Tegelijk met deze VN-bijeenkomst organiseerde Dai Dong in juni 1972 een openbare conferentie, waar zeer uiteenlopende mensen – van een Amerikaanse Hopi-indiaan tot de Nederlandse christelijke pacifist Hannes de Graaf (1911-1991) – spraken over de noodzaak om een einde aan de Koude Oorlog te maken. Er was een 'ecologische verplichting' nodig, zeiden ze, en een gezamenlijke inspanning om onze planeet te redden.

Je vergeet gemakkelijk hoe radicaal het in de jaren zeventig was om je voor het milieu uit te spreken. Dai Dong was bovendien vooruitstrevend omdat de beweging een verband legde tussen sociaal onrecht en vredeskwesties enerzijds en bezorgdheid om het milieu anderzijds. De oprichters begrepen heel goed hoe sterk deze zaken met elkaar en met al het leven op deze planeet verweven zijn. Dai Dong zorgde voor meer bewustzijn over de gevaren die het milieu bedreigen en hielp op die manier het fundament te leggen voor de diepe-ecologiebewegingen van nu.

Hier en nu

Thâys liefde voor de aarde voedt tot op de dag vandaag allerlei zaadjes. In april 2017 vonden in de hele wereld demonstraties tegen klimaatverandering plaats. In Washington D.C. kwamen meer dan tweehonderdduizend

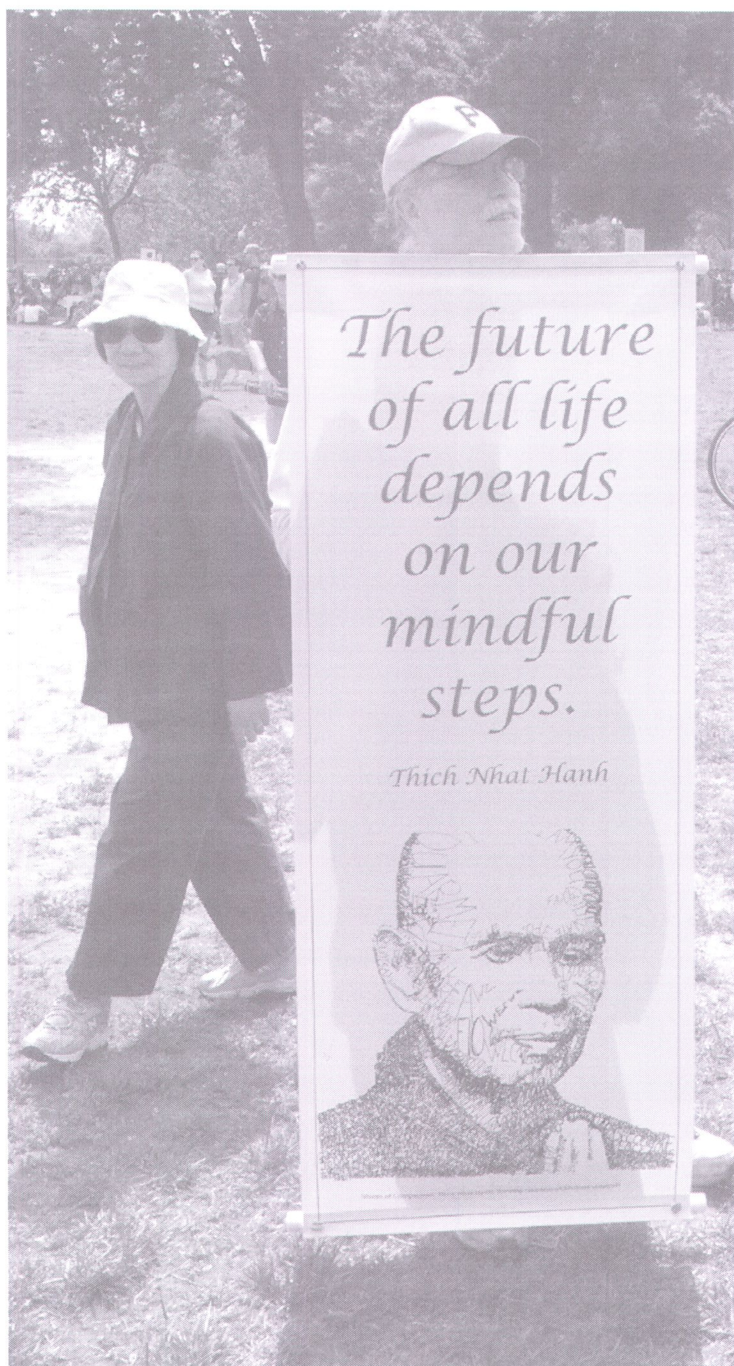


Foto: Caroline Contillo

Bord dat door een demonstrant werd meegedragen tijdens een demonstratie tegen klimaatverandering, 2017.

mensen op de been om aan te dringen op meer actie ter bescherming van de aarde en alle soorten die op aarde leven. Meer dan tweehonderd boeddhisten uit verschillende landen deden mee aan deze mars van liefde, en velen van hen droegen borden of spandoeken mee met daarop teksten van Thây.

In 2015 zijn leerlingen van Thây de Aardebewaarders-Sangha gestart. Thây heeft de naam van de bodhisattva Dharanimdhara vertaald als 'bodhisattva Beschermer van de Aarde' of 'Aardebewaarder'. Leden van de Aardebewaarders-Sangha beloven zich aan de Vijf Aandachtsoefeningen te houden en met elkaar te zoeken naar manieren om de aarde en alle mensen, dieren, planten en mineralen te beschermen. Op dit moment wonen de meeste leden van deze Sangha nog in Amerika en Canada, maar ze willen graag internationaler worden. Regelmatig organiseren ze recitaties van de Aandachtsoefeningen, via de telefoon of Skype, en ze doen mee aan allerlei aandachtvolle acties voor het milieu, vaak in samenwerking met het *Global Buddhist Climate Change Collective*.

Ze worden geïnspireerd door Thâys teksten, met name wat hij over de bodhisattva Aardebewaarder heeft geschreven: 'Deze bodhisattva helpt de communicatie tussen mensen en andere soorten te bevorderen (...) Een Aardebewaarder doet zijn of haar best om deze planeet voor alle levende wezens te behouden, door goed te zorgen voor de lucht, het water en de grond (...) We moeten de beoefening van de Aardbewaarder-bodhisattva oppakken en hoge prioriteit geven aan bescherming en behoud van de aarde (...) We kunnen niet zeggen dat we het te druk hebben om hiermee aan de slag te gaan (...) We moeten zorgen voor vergroting van het bewustzijn van de situatie omdat alleen aandacht, bewustzijn van wat er gebeurt, ons kan wegleiden van het pad waarop we ons nu bevinden en dat rechtstreeks naar een enorme ramp leidt.'

Shelley Anderson, *True Great Harmony*, is vlak bij de zee geboren en houdt nog altijd veel van het strand. Ze heeft als programmamedewerker gewerkt voor het International Fellowship of Reconciliation (1995-2007).

De Aardebewaarders-Sangha is te bereiken via www.earthholder.org of per mail: george.hoguet@gmail. Kijk voor meer informatie op http://archives.forusa.org/blogs/rene-wadlow/dai-dong-world-great-togetherness/9947 (artikel over Dai Dong van René Wadlow, lid van het Fellowship of Reconciliation, een vredesorganisatie waar Thây lange tijd aan verbonden was). Zie ook de film *The Five Powers* (www.the5powersmovie.com) over Thich Nhat Hanh, zuster Chan Khong en Alfred Hassler.

Water en zon
maken deze planten groen.
Wanneer de regen van compassie valt
wordt zelfs de woestijn een uitgestrekte
vruchtbare vlakte.

Dharmalezing

Intiem gesprek met Moeder Aarde

Plum Village, november 2012

Jij bent de blauwe planeet, de bodhisattva van de zuivere, frisse aarde

Lieve moeder, ik buig voor je vervuld van een diep respect, me volledig bewust dat je in mij aanwezig bent en dat ik een deel ben van jou. Jij hebt me op de wereld gezet, jij biedt mij alles wat ik nodig heb om me te voeden. Jij geeft me lucht om te ademen, water om te drinken, voedsel om te eten en geneeskrachtige kruiden om voor mezelf zorgen als ik ziek ben. Omdat jij me eens op de wereld hebt gezet, weet ik dat je me duizenden andere keren op de wereld zal zetten en dat ik nooit zal sterven. Bij iedere verschijning word ik helemaal nieuw, iedere keer dat ik terugkeer naar jou, moeder, strek jij twee meedogende armen naar me uit om me te verwelkomen. Moeder, jouw geduld en jouw onmetelijke uithoudingsvermogen heeft jou tot een grote bodhisattva gemaakt, een zeer betrouwbare vluchtplaats voor ons allemaal. Iedere keer dat wij uit balans zijn, dat we ons verliezen in onachtzaamheid, verdriet, in haat of in wanhoop, voelen wij de behoefte om weer terug te keren naar jou en om te oefenen in het aanraken van de aarde. Wij nemen onze toevlucht tot jou om weer vrede, levensvreugde en zelfvertrouwen te vinden. Wij weten dat wij allen jouw kinderen zijn. En zelfs als wij veel vergissingen hebben begaan, vergeef jij ons steeds weer en iedere keer dat wij weer naar jou terugkeren, ben je altijd bereid om ons in je liefdevolle moederlijke armen op te nemen. Wij hebben de natuur van niet-geboorte en niet-sterven dankzij jou. Jij bewaart in je hart enorme schatten aan energie, wij beloven die goed te gebruiken om hen niet te laten uitdoven. Zo zou je niet miljoenen jaren nodig hebben om hen te herstellen met veel voortvarendheid en geduld.

Jij bent de moeder van alle boeddha's

Meer dan 4,5 miljard jaar geleden ben je te voorschijn gekomen en je hebt 3,5 miljard jaar gewacht om ons op de wereld te zetten en een mooie planeet te worden, vol van leven zoals we dat vandaag zien. Het leven is begonnen in de diepte van de oceaan, het heeft zich overvloedig vermenigvuldigd en zich verspreid over je lichaam. Langzaam heeft het de atmosfeer veranderd en toegelaten dat zoveel nieuwe verschijningsvormen ontstonden. Eén miljard jaar later is de zuurstof in de atmosfeer vermeerderd en heeft de laag ozon gecreëerd. Die verhindert dat de schadelijke zonnestraling jouw oppervlakte kan bereiken en staat zo het leven toe zich te vermeerderen. Gedurende de eerste miljarden jaren heb jij moeilijke periodes doorgemaakt om de atmosfeer te creëren. Je hebt het brandende magma moeten bedwingen, het vuur van de vulkanen moeten uitspuwen. Tijdens dat proces is damp los gekomen uit jouw aardkorst wat de verdichting heeft veroorzaakt in de atmosfeer. Deze heeft samen met het water en het ijs van kleine planeten en kometen, die met jou in aanraking kwamen, geholpen om de oceaan te creëren. De broeikasgassen hebben de warmte van de zon vastgehouden, hebben jou opgewarmd en hebben zo de oceanen verhinderd te bevriezen. Jouw zwaartekracht en jouw magnetisch veld hebben verhinderd dat de atmosfeer weggevaagd werd door de zonnestormen en de kosmische straling. Dankzij dit alles heeft het leven zich kunnen voortplanten. Maar zelfs voor de vorming van de atmosfeer heb je moeten lijden onder de enorme inslag van een planeet met de grootte van Mars, genaamd Théia. Een deel van deze massa bleef aan jou vastzitten en een ander een deel is samen met een beetje van jouw lichaam weggerukt en dat heeft de geboorte bewerkstelligd van een ander hemellichaam, genaamd de maan. Lieve moeder, de maan, zo mooi als een fee, is een deel van jou. Zij is onze tante maan. Zij volgt jou altijd, zij klampt zich aan jouw rok vast, zij remt jou af, ze stabiliseert jou en veroorzaakt ochtend en avond, de getijden op jouw lichaam.

Onze vader, de zon, is in jou en in ons

Lieve moeder, ik weet dat jij altijd onze vader nodig hebt om ons op de wereld te zetten en ons te voeden. Onze vader is de zon. Jij volgt hem en jij draait in een baan om hem heen in 365 dagen, in een cyclus van vier seizoenen, samen een jaar van twaalf maanden. Het door vader zon uitgezonden licht verwarmt jou, maakt de fotosynthese van de planten mogelijk en helpt jou het leven voor ons mogelijk te maken. Jij bent gevormd door een sterrennevel, afkomstig van vader. Zijn diameter is 109 keer groter dan de jouwe. Zijn licht heeft acht minuten nodig om jou te bereiken, terwijl de afstand tussen jullie zelfs 150 miljoen kilometer is. Edele moeder, iedere keer wanneer ik je beschouw, zie ik vader in jou en in mij. Mijn vader is niet alleen in de hemel, maar ook op de aarde, aanwezig in jou en in mij. Iedere ochtend, verschijnt vader in het oosten, als een schitterende oranjekleurige schijf. Zijn licht, stralend en majestueus, straalt naar alle kanten, op een onbeschrijfelijke manier. Mijn vader is de zon, hij is Sol, hij is Surya en hij is Sunna. Vader is een grote boeddha, een grote bodhisattva, hij is de tathagata grote zon, hij is Amitabha, de boeddha van het licht en het voortduren van het oneindige leven, hij is de god zon. Het lichaam van vader is veel groter dan het jouwe. Hoewel hij een goed hart heeft, met een geweldige

mogelijkheid tot liefde, is hij heel erg sterk, moedig en ook wreed. Zijn straling kan meer dan één miljoen graden celsius bereiken. Het lichaam van mijn vader is plasma en het is niet omhuld door een vaste en stabiele laag zoals jouw mooie en elegante blauwe jurk.

Wij maken deel uit van de zonnefamilie

Achtenswaardige moeder, wij hebben geleerd dat onze vader zon een van de grootste en schitterendste sterren is temidden van de 200 miljard sterren van de Melkweg. Het zonnestelsel van vader draait rond in deze Melkweg en onze zon is een boeddha, omgeven door een verzameling planeten. Jij bent de mooiste van de vier planeten die om de zon draaien. Mercurius is de dichtstbijzijnde planeet van onze vader, vervolgens komt Venus en daarna jij moeder en tenslotte Mars. Tussen Mars en Jupiter is een gordel van miljoenen asteroïden. Onder hen bevindt zich Ceres, de grootste van allemaal met zijn ongeveer 1000 km doorsnee en er zijn verschillende andere met ongeveer een kilometer doorsnee. Andere, veel kleiner, zijn met z'n tienduizenden, en dan zijn er nog andere nog kleinere, kleiner dan korrels gruis. We hebben vaak kunnen zien dat we allemaal een hart hebben. Als dat ophoudt te kloppen, sterven we onmiddellijk. Als we onze ogen openen zien we dat de zon ook een hart is, niet in ons kleine lijf, maar in het grote lichaam van de Melkweg. Als onze vader zou verdwijnen, stopt ons leven en dat van jou, moeder. Wij denken dus vaak na over het zonnehart om de blijvende aanwezigheid van onze vader in en buiten ons te herkennen, om te begrijpen dat innerlijk en uiterlijk alleen maar begrippen zijn. De omhelzing van vader is kan veel teweegbrengen. Wij weten dat als hij ons in zijn armen neemt, jij moeder en wij, jouw kinderen, as en poeder, gas en dampen zullen worden. Lieve moeder, jij weet hoe je voor ons kunt zorgen. Jij hebt de levende wezens, je kinderen, weten te beschermen door zuurstof te maken dank zij de fotosynthese en door een ozonlaag te formeren om de ultraviolette straling te filteren. Dat vogels nog het geluk hebben om in de onmetelijke hemel te vliegen, dat de herten nog in het bos rond kunnen lopen, is dank zij jouw mogelijkheden om te omhullen en te beschermen. Jij hebt de energie van vader op jouw handige manier, ontvangen en gebruikt om al je kinderen te voeden en jou steeds mooier te maken, al miljarden jaren. Wij weten dat jouw toekomst en die van ons afhangt van de toekomst van vader zon. Zijn licht zal de komende drie en een half miljard jaar 40% sterker worden en als jij niet van omloopbaan verandert, zullen jouw oceaan en snel opdrogen en het leven op jouw lichaam zal eindigen. Sommige van jouw kinderen zien dat vader iedere dag van oost naar west reist. Zij geloven dus dat zijn woonplaats, zijn koninkrijk in het westen is. Maar wij hebben net als jij, moeder, gezien dat dat slechts schijn is. Vader is overal aanwezig. Aan deze kant van de aardde zien we hem in het westen, maar aan de andere kant in het oosten. De Boeddha maakt geen verschil tussen zuid of noord, binnenkant en buitenkant. Onze


Foto: Gré Hellingman

vader is boven in de hemel, maar hij is tezelfdertijd in ons en in jou, moeder. Omdat wij jullie allebei in onszelf herkennen, hoeven wij jullie niet meer te zoeken.

Uit het licht van vader heb jij het leven doen ontstaan en heb jij jezelf getooid met een prachtige blauwe jurk

Lieve moeder, je herinnert je waarschijnlijk wel dat je nog niet je lichte en frisse jurk van vandaag droeg, toen je ontstond uit een grote wolk van stofdeeltjes en gas die vader achter zich liet. Je jurk werd dus gemaakt uit een brandende vloeibare massa. Beetje bij beetje, dankzij het water dat in de atmosfeer condenseerde, is je lichaam afgekoeld en is ongeveer vijf miljard jaar geleden een stevige korst ontstaan. De warmte van de zonnestralen was 30% minder dan tegenwoordig. Maar de broeikasgassen en zijn licht hebben de temperatuur van jouw oppervlakte verhoogd, ze hebben jou opgewarmd en zo de oceanen verhinderd om te bevriezen. Pas enkele miljoenen jaren geleden zijn de voorlopers verschenen van de menselijke soort in de vorm van mensapen zoals de orrorin tugenensis, die in staat was zich op te richten en zo zijn twee armen vrij te hebben. Vanaf toen leerde hij gereedschappen en communicatiemiddelen te gebruiken, wat de ontwikkeling van zijn hersenen en zijn evolutie tot menselijk wezen tot gevolg had. Met de ontwikkeling van de landbouw en de beschaving verwierf de mensheid capaciteiten waarover geen enkele soort op aarde daarvoor had beschikt. Hoewel hij extreem gewelddadig kan worden, en ook gemeen, kan hij, als hij een spirituele beoefening volgt, een groot wezen worden, een heilige, een bodhisattva, of een boeddha. Hij kan niet alleen van zijn eigen soort houden en die helpen, maar ook van andere soorten, jou beschermen en jouw schoonheid bewaren, moeder.

Jij bent ons ware tehuis, waar we op onze schreden terug kunnen komen

Nobele moeder, jij bent op elke plek op aarde aanwezig. Je hebt ons op de wereld gezet, jij draagt ons en je voedt ons. Als wij ons volledige bewustzijn cultiveren, dat we altijd in jou zijn en jij altijd in ons, dan zullen we altijd, moeder en kinderen, goed gezond zijn, vredig, gelukkig en stevig. Maar sommigen van ons hebben dat bewustzijn niet. We verliezen ons dikwijls in onachtzaamheid, onmachtig om in te zien dat ons eigen lichaam ook het jouwe is. Terwijl we ons helemaal verliezen in onze verstrooide gedachtes of in de wereld van illusies, vergeten we dat jij ons een geweldig lichaam hebt gegeven. Wij beloven je elke dag met aandacht te lopen, ons er helemaal van bewust dat we onze voeten op jou zetten. En met iedere stap kunnen we met jou in contact komen, met de prachtige dingen van het leven die zich op jouw lichaam manifesteren. Wij weten dat die manier van lopen ons kan voeden, ons kan herstellen en ons kan meenemen in het huidige moment, zodat we in contact blijven met jou. Jij bent de zuivere aarde, waarop ontelbare boeddha's en bodhisattva's zijn geboren, ontwaakt zijn en gediend hebben. Het is niet nodig dat wij een pure aarde of een koninkrijk Gods elders of in de toekomst zoeken. Jij bent een mooi en geweldig koninkrijk Gods. Jij bent ons ware thuis waar wij met iedere stap naar kunnen terug keren. Wij willen niet dromen over een ander Koninkrijk Gods of een ander paradijs. Onze leraar is jouw kind. Hij is ontwaakt aan de voet van de bodhiboom. Hij heeft deze planeet aanvaard als zijn geboortegrond en heeft geen andere hemel gekozen. Wij willen zijn werk voortzetten, wij beloven je samen met jou te leven, bestaan na bestaan, jou te helpen je talenten en je gezondheid te ontwikkelen, om het leven te schenken aan talrijke bodhisattva's, ontstaan op jouw bodem. Sommige mensen denken niet op de juiste manier. Zij denken dat het koninkrijk van God en deze wereld van lijden twee verschillende werelden zijn en raden ons aan onze wereld te verwerpen en te hopen op wedergeboorte in het koninkrijk Gods. Zij weten niet dat, als ons hart rein is en vol liefde, als wij het vermogen hebben compost in bloemen te veranderen, de lotus kunnen laten groeien uit modder, dat dan ons lijden het ontwaken is en dat deze wereld het koninkrijk van God zelf is. Volgens onze manier van kijken is deze wereld die van het lijden of het koninkrijk van God. Ieder verschijnsel op jouw lichaam, moeder, zoals een voorbijdrijvende wolk of een dwarrelend blad, volstaat om ons de natuur van niet-geboorte en niet-dood te tonen in de werkelijkheid van de dingen. Wij kunnen ons volkomen zonder angst en zonder zorgen verheugen over het zijn/niet-zijn, de verschillen/de overeenkomsten, groeien/niet-groeien... enz.

Edele moeder, sommigen onder ons vragen ons nog af waar wij zullen zijn na het vergaan van jouw lichaam.

Wij weten zeker dat we naar jou zullen terugkeren, dat is duidelijk. Als wij weten hoe we moeten beschouwen en diep kijken, dan herkennen wij de natuur van niet komen, niet gaan van alles. En dan stellen we ons niet meer de vraag om te weten waar we heen zullen gaan. We hebben dan geen zorgen meer, noch angst. Jij hebt het ons mogelijk gemaakt ons te manifesteren vanuit jou en jij zult daar voortdurend mee doorgaan in de toekomst. Bij iedere manifestatie worden we weer helemaal fris en nieuw. Iedere keer dat ik rustig op jou zit, mijn Moeder Aarde, me ervan bewust dat jij in mij bent, hoop ik jouw grote kwaliteiten te verwerven: geduld, uithoudingsvermogen, eerlijkheid, betrouwbaarheid, geen-angst, veel moed, oneindige creativiteit. Wij beloven je met heel ons hart te oefenen om deze kwaliteiten te bereiken, wetend dat jij al deze goede zaden hebt gezaaid in ons bewustzijn. Al jouw kinderen zijn mooi en hebben er toe bijgedragen jou mooier te maken. Een helder meer, een groene pijnboom, een roze wolk, een besneeuwde bergtop, een geurend bos, een witte reiger,



Foto: Gré Hellingman

een snel hert... Al deze mooie verschijnselen zijn jouw kinderen. Ieder van hen kan jou steeds mooier maken. Wij zijn jouw kinderen en we zijn tegelijkertijd jouzelf omdat jij helemaal aanwezig bent in ieder van ons. Omdat jij bent begiftigd met de boeddhanatuur, zijn ook jouw kinderen dat. Wij hebben de mogelijkheid om te ontwaken en gelukkig te leven en ons verantwoordelijk te gedragen.

Wij leren om lief te hebben in jouw licht van wijsheid van het inter-zijn en non-discriminatie

Lieve moeder, dankzij onze volledige bewustzijn, kunnen wij, menselijke wezens, onze eigen aanwezigheid ontdekken en herkennen. Wij hebben onze ware plaats gevonden in jouw schoot en in het universum. Wij weten dat we heel klein zijn en onbeduidend, maar ons hart kan drie duizend werelden omarmen. Wij zijn ons er van bewust dat onze mooie planeet niet het middelpunt van het heelal is, maar alleen maar een van haar mooiste verschijnselen. Wij hebben de wetenschap en de technologie ontwikkeld. Wij hebben de natuur van geen-geboorte en geen-dood ontdekt, van het niet groeien en van het niet kleiner worden van de werkelijkheid van de dingen. Wij hebben ontdekt dat het een alles bevat, dat het grote zich in het kleine bevindt en dat ieder deeltje stof de hele kosmos bevat. In het licht van deze wijsheid leren wij van jou te houden, van onze vader te houden en van onszelf. Wij weten dat deze manier van non-dualistisch te kijken en de wijsheid van het inter-zijn ons kan bevrijden van discriminatie, angst, jaloezie, haat en wanhoop. Wij beloven je dit diepe inzicht over te brengen aan toekomstige generaties. We zijn niet meer zo naïef te denken dat we de heersers van het heelal zijn. We zijn het idee voorbij dat er een schepper is naar het beeld van de mens. Verscheidene onder ons hebben het dualistische beeld van goed en slecht overstegen en we stellen ons niet meer vragen over de schepping van de aarde en de hemel. We geloven niet meer dat een oude man met een witte baard, gezeten in de hemel, alles bestuurt wat op aarde gebeurt en ook niet dat een godin op een wolk ons kan helpen als we in gevaar zijn.

Edele moeder, de ultieme dimensie van de werkelijkheid is onze natuur van geen-geboorte, geen-dood. Zolang wij weten hoe we in contact moeten komen met haar, ondervinden we vrede, geluk, de weldaad van geen-angst en geen-boosheid. De ultieme dimensie van de werkelijkheid bestaat niet afzonderlijk van de historische dimensie. Als we in diep contact zijn met iets uit de historische dimensie: een blad, een bloem, een lichtstraal, een berg, een rivier, een vogel of ons eigen lichaam, raken we op hetzelfde moment de ultieme dimensie. Dat laatste is het zijn, de werkelijkheid van wat is. Zij overstijgt alle begrip van zijn/niet-zijn, materie/bewustzijn, object/beschouwer, mens/niet-mens. De ultieme dimensie schittert altijd en in contact met haar voelen wij de invloed van welbevinden en geluk, zoals de vogels die zich verheugen in de blauwe lucht of het hert in het woud. Wij zijn ons er van bewust, dat we het ultieme niet ver weg hoeven te zoeken, want dat is onze ware natuur, in onszelf op ditzelfde moment. Door volledig bewustzijn te beoefenen, door de samenhang van alles te beschouwen, door de leegte en het inter-zijn te realiseren, kunnen we onmiddellijk in contact komen met het ultieme, op ieder moment.

Er zijn er onder jouw kinderen, die lijden hebben ervaren en die er zeker van zijn dat dat door het kwaad komt en dat geluk veroorzaakt wordt door het goede. Zij weten niet dat het lijden en het geluk afhangen van onze manier van kijken. Bovendien ervaren wij de dingen zo omdat onze zintuigen zo zijn. Als onze zintuigen anders waren gevormd, zouden we de dingen zeker anders ervaren. Dus, we begrijpen dat het koninkrijk van God en de wereld van het lijden, het geluk en het lijden afhangen van onze manier van beschouwen van de dingen.
De ultieme werkelijkheid overstijgt alle concepten van geboorte, dood, zijn en niet-zijn. De Boeddha kan een persoon zijn of een ster. De boeddha's en de grote bodhisattva's zijn er al vanaf het ontstaan van de tijd en niet persé in de vorm van een persoon, want de mens is een late verschijningsvorm op deze relatief kleine planeet, jij dus, moeder.

Onze natuur is geen-geboorte en geen-dood. Ons levenslicht en onze levensduur zijn oneindig

Waarde moeder, heel wat mensen roepen steeds vader aan, zonder te weten dat hij aanwezig is in henzelf en zich net boven hun hoofd bevindt. Zij weten niet dat hun natuur Amitabha is, het oneindige licht, het oneindige leven. Zij weten niet dat zij kinderen zijn van de zon, van vader. Zelfs onze leraar Boeddha Sâkyamuni beschouwde zich als nakomeling van de zon. Wij kunnen dag en nacht in contact zijn met vader, als een prachtige realiteit en niet als verwijzing naar een simpele naam. Als onze vader het licht is en het oneindige leven, dan zijn wij dat ook. Ieder cel van ons kan licht uitstralen, ook naar de toekomst. Lieve moeder, heel wat mensen onder ons die op jou rondlopen verlangen naar een zuivere aarde, terwijl ze niet weten dat jij al een prachtig paradijs bent, op ditzelfde moment. Zij zijn niet in staat om te zien dat die zuivere aarde al bestaat in hun eigen hart. Als onze geest kalm is en vredig, wordt de plaats waar wij onze voeten zetten de zuivere aarde. Wij kunnen er dag en nacht van genieten, dank zij dit diepe besef, dank zij onze oefening om geheel in het huidige moment te zijn. We zijn al op de zuivere aarde, we hoeven haar niet meer te zoeken. Moeder, jij bent in staat om ons op zijn minst nog eens 500 miljoen jaar te dragen. Daarna zal jij je waarschijnlijk op een andere planeet manifesteren en zullen wij een andere prachtige realiteit zijn op jouw oppervlakte. Waarde moeder, jij hebt kinderen die er trots zijn op goede wiskundigen te zijn, begaafde architecten, begaafde kunstenaars, maar weinigen van hen hebben gezien dat jij de grootste wiskundige bent, de meest ervaren kunstenaar, de meest ingenieuze architect. Het is al genoeg om naar een bloem aan de perzikboom te kijken, een schelp van een schaaldier of een vleermuis om deze waarheid te herkennen. Onder ons zijn geniale kunstenaars; maar hoe zouden hun schilderijen vergeleken kunnen worden met jouw kunstwerken, zoals we die zien in de loop van de vier seizoenen? Hoe zouden zij de opkomst van de zon net zo schitterend kunnen schilderen, de zonsondergangen net zo prachtig als de jouwe? Onder ons zijn talentvolle musici; maar hoe zouden hun composities de prachtige concerten van de aarde en de hemel kunnen evenaren, de majestueuze muziek? Onder ons zijn moedige helden, die in de hitte lopen of in de storm, over bergen en rivieren bedwingen; maar wie zou jouw geduld kunnen hebben, jouw volharding en jouw vermogen te omarmen? Wij hebben ook geweldige liefdesgeschiedenissen; maar wie onder ons is in staat tot een liefde die oneindig is als de jouwe, die alle wezens omvat zonder verschil te maken? Gerespecteerde moeder, met iedere stap die ik op jou zet kan ik me ontdoen van de concepten van materie en geest. Jouw prachtige realiteit overstijgt hen. Materie en geest zijn slechts noties, twee kanten van een zelfde werkelijkheid. De pijnboom is niet alleen materie, want zij draagt het weten in zich. Een stofdeeltje is niet alleen materie want ieder van haar atomen bevat intelligentie, dat is een levende realiteit. Onze eigen natuur is jouw eigen natuur, die weer dezelfde is als van het universum. Het is de natuur van inter-zijn, van geen-geboorte/geen-dood, van geen-ontstaan/geen-ontbinden, van geen-materie/geen-geest, van niet-binnen/niet-buiten, van geen-komen/geen-gaan. Jij bent een van de vier fundamentele elementen, maar jij bevat de andere drie elementen, want jij bent het resultaat van niet-aarde-elementen. Die vier elementen bestaan ook uit tijd, ruimte en bewustzijn. Iedere stap in vol bewustzijn gezet openbaart ons het inter-zijn van al deze elementen als een realiteit. De natuur van de Boeddha is in alle mensen, maar net zo goed in alle wezens.

Door na te denken over de ultieme dimensie kunnen we ons bevrijden van het lijden

Lieve moeder, jij bent een grote bodhisattva, die ontelbare boeddha's en bodhisattva's op de wereld heeft gezet. Jouw hart omvat de hele kosmos en jouw begrip belicht alle kanten. Sommige van jouw kinderen lijden veel, zij hebben jou nog niet begrepen en zij hebben jou verweten dat jij ze op de wereld hebt gezet. Maar is het mogelijk om hun beperkte hart te laten oordelen over jouw onmetelijke liefde en begrip? Door diep te kijken kunnen wij ons bevrijden van alle lijden en alle wrok. In diep contact met de historische dimensie ontdekken wij de ultieme dimensie en kunnen wij beter begrijpen wat er gebeurt in de historische dimensie. In de ultieme dimensie is geen geboorte, geen dood, geen lijden geen geluk, geen gaan en geen komen, geen goed, geen fout. We moeten naar de wereld van de verschijnselen leren kijken vanuit het perspectief van de ultieme dimensie. Als er geen dood zou zijn, zou er ook geen geboorte zijn; als er geen lijden is, is er ook geen geluk; zonder slecht kan er onmogelijk goed zijn; zonder modder zou de lotus niet groeien. De modder en de lotus zijn geen vijanden van elkaar. Zij zijn afhankelijk van elkaar voor hun bestaan en zo is het ook voor geluk en lijden, voor goed en kwaad. Omdat ons begrip van goed en kwaad nog dualistisch is, accepteren

sommigen onder ons jou niet en zij maken zowel jou als de hemel verwijten. Vaak oordelen we met ons kleine hart over jouw onmetelijke hart, moeder, en over dat van de hemel. Overstromingen, tornado's, tsunami's, aardbevingen zijn geen uitingen van jouw woede of van die van vader. Zij zijn geen straf, maar simpelweg iets wat moet gebeuren om het evenwicht te herstellen in de historische dimensie. Om het evenwicht in de natuur te herstellen, moeten sommige soorten soms verliezen lijden. Maar als de noodzaak om te overleven vervangen wordt door hebzucht en arrogantie, zal het geweld dat daaruit voortkomt nog meer drama's en rampen veroorzaken. We hebben gezien, dat een soort die zich te snel en niet volgens de normale gang van zaken van de natuur ontwikkelt, veel schade veroorzaakt en het overleven van andere soorten belemmert. Dan ontstaan er oorzaken en omstandigheden, die voor deze soort tot grote verliezen, ja zelfs tot uitsterven kan leiden, om zodoende het evenwicht te herstellen tussen de soorten. Die oorzaken en omstandigheden komen vaak uit de soort zelf voort. Wij hebben een les geleerd: als wij ons bezondigen aan gewelddadige en schadelijke handelingen tegenover onze eigen soort en andere soorten, zijn we gewelddadig naar onszelf. En als we alle wezens weten te beschermen, beschermen wij onszelf.


Foto: Gré Hellingman

Wij streven ernaar om een goede voortzetting te zijn van jou en jou te beschermen, zodat jij altijd bij ons zal zijn

Lieve moeder, wij hebben allemaal de boeddhanatuur, omdat we jouw kinderen zijn, of we nu menselijke wezens zijn of dieren, planten of mineralen. Wij mensen zijn vaak trots dat we een geest hebben, die echter slechts een van de functies is naast de andere functies van het bewustzijn, zoals het onderbewustzijn en het zuivere bewustzijn. Onze geest stelt ons in staat onze eigen aanwezigheid en die van het universum in het huidige moment te herkennen en die van het universum, maar hij is nog begrensd door onze neiging verschil te maken tussen zijn en niet-zijn, geboorte en dood, binnen en buiten, individu en collectief. Onder jouw kinderen zijn er die hebben geoefend, gemediteerd, zich hebben gezuiverd en de wijsheid hebben bereikt van de niet-gescheidenheid. Zij zijn in contact gekomen met het nirvana, met hun natuur van niet-geboorte en niet-dood. Jij bent vast en zeker blij met hen, want zij zijn jouw voortzetting op de weg van de evolutie. Zij hebben anderen kunnen leiden op de weg naar de wijsheid van de niet-dualiteit om alle discriminatie, angst en wanhoop te transformeren. Jij hebt onnoemelijk veel boeddha's en grote bodhisattva's neergezet op de aarde. Wij beloven je oprecht hen na te volgen, hen die onze grote broers zijn en onze grote zusters op de weg van vooruitgang. Wij willen het waard zijn jouw kinderen te zijn en doen de gelofte jouw prachtige en sublieme bewustzijn op te nemen. Wij weten dat alles vergankelijk is en zonder een zelf, zelfs de boeddha's en de bodhisattva's, onze vader zon en jij. Wij begrijpen dat jouw tijd van leven, evenals dat van vader en alle soorten, bloemen en bladeren inbegrepen in de ultieme dimensie grenzeloos is en vrij van geboorte en dood. Maar in de historische dimensie zullen wij jou altijd beschermen,


Foto: Gré Hellingman

lieve moeder, zodat jij verder kan bestaan in je huidige mooie vorm, niet alleen in aankomende 500 miljoen jaar, maar ook daarna. Wij willen je beschermen, zodat je er altijd zal zijn, met ons, in dit warme zonnestelsel.

Wij nemen onze toevlucht bij jou, moeder en jij kunt eveneens op ons rekenen

Lieve moeder, wij, jouw kinderen, hebben in het verleden erg geleden onder natuurrampen. Wij zijn ons er van bewust dat jij samen met ons evengoed lijdt. Soms hebben wij ons tot jou gewend en hebben we jou gevraagd: 'Kunnen we wel vertrouwen hebben in jou en onze toevlucht nemen tot jou?' Op dat moment antwoordde jij niet direct. Als je ons dan met ogen vol mededogen bekeek, antwoordde je ons: 'Wel zeker kunnen jullie je toevlucht vinden bij jullie moeder. Ik zal er altijd zijn voor jullie. Maar, mijn lieve kinderen, jullie moeten je evenzeer afvragen of jullie moeder vertrouwen kan hebben in jullie en op jullie kan rekenen.' Beste moeder, wij hebben verscheidene slapeloze nachten doorgebracht vanwege deze koan, die jij ons opgaf. Nu, lieve moeder van ons, komen wij met betraande gezichten bij jou. Wij buigen met eerbied voor jou en antwoorden oprecht: 'Ja moeder, je kunt vertrouwen in ons hebben en op ons rekenen.'

Lieve moeder, wij zien het hele universum in jou en jou in onszelf. Zelfs als jij de moeder bent van alle soorten en niet alleen van de menselijke soort, kunnen wij ons altijd alles aan jou toevertrouwen in onze taal, want jij kunt ons begrijpen. Jij wilt dat wij zodanig leven dat we op ieder moment van het dagelijks leven de energie kunnen voortbrengen van het volledige bewustzijn, van vrede, betrouwbaarheid en liefde. Wij doen de belofte te doen zoals jij wilt.

Wij zijn ervan overtuigd, dat wij mensen, als wij doorgaan met dagelijks deze gezonde energieën op te wekken, wij kunnen helpen het lijden op aarde te verlichten, vooral dat lijden dat veroorzaakt wordt door oorlog, armoede en ziektes. Wij zullen ook leren proeven van de levensvreugde, ons verheugen in jouw aanwezigheid en die van het hele universum. Wij willen ook meehelpen om natuurrampen te verminderen, zoals overstromingen, stormen, aardbevingen, tsunami's. Alsjeblieft, moeder, wees geduldig en heb vertrouwen in ons.

Met lichaam en geest helemaal een, buig ik in dankbaarheid voor jullie die het leven mogelijk maken op de grote planeet aarde, de Thatagata Vairocana en Amitabha, de boeddha van het licht en van het eeuwige leven. Met lichaam en geest helemaal een, buig ik in dankbaarheid voor jou, meedogende moeder, de bodhisattva zuivere en frisse aarde, die alle soorten voedt, hen beschermt en hen voortdurend geneest.

Deze lezing is door Thich Nhat Hanh uitgesproken tijdens de winterretraite 2011-2012 en uit het Frans vertaald door Janny Beekman. Anke Kooke en Anne van Lissa hebben de correctie gedaan. Gré Hellingman heeft de tekst ingekort voor dit nummer van De Klankschaal.

Een liefdesbrief aan Moeder Aarde

Lieve Moeder Aarde,

Al ons leven op aarde bestaat uit cellen. Alle cellen delen een gemeenschappelijke voorouder, die u een paar miljard jaar geleden gevoed en gedragen hebt. In al die tijd bent u de moeder van vele wonderlijke vormen van leven geweest. U weet, dat al deze levensvormen familie van elkaar zijn, omdat ze allemaal uit cellen met dezelfde voorouders bestaan.

Ook ik draag in mijn DNA de gehele levensgeschiedenis van deze planeet aarde. Mijn voorouders hebben elke catastrofe op aarde weten te overleven. Aan de directe en indirecte gevolgen van meteorietinslagen en enorme vulkaanuitbarstingen zijn in de loop van de geschiedenis vele levensvormen ten gronde gegaan. Onze voorouders wisten deze moeilijke tijden te overleven en konden zich tot primaten en homo sapiens ontwikkelen.

Met engelengeduld heeft u zich altijd weer van grote natuurrampen kunnen herstellen. Dat geeft mij veel vertrouwen in de toekomst van onze planeet. Er zijn veel taaie levensvormen hier op aarde, zoals vele insecten en micro-organismen, die bij een volgende milieuramp goede overlevingskansen hebben. Ik oefen om mijzelf niet alleen als mens te zien; ik zie mijzelf in alle vormen van leven en alle vormen van leven in mijzelf.

Als lid van deze menselijke familie ben ik soms trots op de resultaten die we boeken. De Boeddha en onze spirituele voorouders hebben ons geleerd te kijken met de ogen van interzijn. De wetenschap geeft ons extra mogelijkheden ons lichaam, de aarde en de kosmos te bewonderen.

Soms schaam ik mij. Op basis van verlangens, haat en onwetendheid, doen wij hele domme dingen. Wij vervuilen de oceanen, we kappen de bossen, maken oorlog met elkaar en veroorzaken veel lijden voor onze flora en fauna. Als we zo doorgaan storten we u, en daarmee onszelf en alle wezens, in de volgende tragedie.

We kunnen altijd wat doen om onze dankbaarheid en ons respect voor u, onze voorouders, onszelf en onze kinderen uit te drukken. Ik wil bewuster consumeren en eenvoudiger en gelukkiger leven. Ik wil zo leven, dat ik een voorbeeld van vrede, liefde en begrip ben. Ik kan aan recycling bijdragen, tweedehands producten i.p.v. nieuwe producten te kopen en proberen minder weg te gooien. Ik kan meer biologische en locale producten kopen. Ik kan met de fiets naar mijn werk en voor vakanties dichter bij huis blijven. We kunnen met elkaar diepgaand kijken in onze manier van leven en de gevolgen daarvan voor onze Moeder Aarde, om zo bewustere keuzes te kunnen maken.

Lieve Moeder Aarde, u bent nog steeds erg mooi en ik zal uw schoonheid elke dag waarderen en koesteren! Het koninkrijk is nu of nooit.


Foto: NASA

De verbindende kracht van de Sangha

Sangha-opbouwweekend 2017

Van 10 tot 12 maart dit jaar werd het tiende Sangha-opbouwweekend (SOW) georganiseerd. Een weekend, georganiseerd door de stichting Leven In Aandacht, waar beoefenaars uit het hele land samen komen om ervaringen uit te wisselen over het opbouwen, ondersteunen en begeleiden van een Sangha. Tegelijkertijd was het een weekend dat was opgezet als retraiteweekend, met een dagindeling zoals die in Plum Village gebruikelijk is, met zit- en loopmeditaties, maaltijden in aandacht en gelegenheid om te delen in families. Carolien Balt, ervaren beoefenaar en mede-organisator, en Jurriaan van Reijsen, ervaren begeleider bij Wake Up, maar nieuw bij het Sangha-opbouwweekend, delen beiden hun ervaring over het weekend vanuit hun eigen perspectief.

Welke ervaring hebben jullie binnen de Sangha?

Jurriaan: Mijn sangha-ervaring begon in mei 2015 bij Wake Up Nijmegen. Ik was net in Nijmegen komen wonen en zocht naar een plek om te mediteren en mede-beoefenaars te ontmoeten. Het was alsof ik thuiskwam. De Wake Up Nijmegen Sangha bruist van de energie en kent talrijke lieve, warme mensen. De vonk was aangewakkerd en al gauw ontstond er een vuur. Ik kwam elke week; eerst als deelnemer, maar al gauw ook als begeleider en lid van het Care Taking Committee (CTC). Onlangs ben ik verhuisd en daarom nu aangesloten bij Wake Up Utrecht. Door mijn ambulante functie bezoek ik regelmatig ook andere Wake Up Sangha's, zoals die in Den Haag en Rotterdam. Dat maakt het voor mij mogelijk om ervaring tussen de verschillende Wake Up Sangha's uit te wisselen en dat is voor mij zowel een passie als een missie, evenals het dieper aarden in de rol van begeleider.

Carolien: Ik ken vanaf 1991 zo langzamerhand heel veel Sangha's, om te beginnen mijn lokale Sangha in Haarlem, maar ook de orde, het bestuur, het Intersein-Zentrum (in Hohenau/Beieren, lekengemeenschap o.l.v. dharmaleraren Karl en Helga Riedl), het EIAB, Plum Village. Zelfs in Sevilla heb ik al een paar keer de Sangha aldaar bezocht, omdat ik sinds 2013 bijna elk jaar wel een keer naar Sevilla ga nu een goede vriend van me daar is gaan wonen. Het mooie van al deze Sangha's is dat je je er altijd thuisvoelt. De manier van samen oefenen vanuit de traditie van Thich Nhat Hanh is overal in de basis dezelfde, met wel verschillende accenten natuurlijk, maar dat vind ik juist interessant.
Mijn eigen beweegreden om me aan te sluiten bij de Sangha destijds was dat ik een bijzondere warmte en interesse in elkaar ervaarde.

Hoe hebben jullie de voorbereiding ervaren?

Jurriaan: De voorbereiding begon eigenlijk al onderweg naar Loenen in de auto. We reisden met z'n drieën. Drie ervaren Wake Up'ers, waarvan ik er een al goed kende en een die dag voor het eerst ontmoette. Dat gaf meteen een bijzondere energie, van zowel vertrouwd als nieuwigheid en de bijkomende nieuwsgierigheid. Er ontstond ruimte om uit te wisselen over wat onze verwachtingen waren en ik merkte op dat ik eigenlijk geheel zonder enige verwachting was ingestapt. Dat creëerde een mate van openheid en frisheid om het weekend onbevangen in te kunnen stappen. In m'n achterhoofd zat wel ergens het idee dat het weekend me ongetwijfeld zou ondersteunen in mijn werk als begeleider bij Wake Up, zonder vooraf te weten op welke manier dat zou gaan.

Carolien: Met tegenzin stapte ik de auto in om naar Loenen te rijden voor het SOW. Dat gebeurt me niet vaak, dat ik weinig zin heb om naar een retraite of sanghaweekend te gaan. Ik weet best waardoor het komt. In mijn privéleven had ik een paar hectische dagen. Daarbij was er een slecht bericht over mijn broer, bij wie opnieuw een verontrustend vlekje was ontdekt via een scan. Hij had een appje gestuurd waarin stond dat hij wellicht weer geopereerd zou moeten worden, maar eerst nog meer onderzoek. Ik had hem willen bellen voordat ik vertrok, maar ik had helaas geen ruimte en vertrok zelfs nog een uur later dan ik gepland had. Het gaf me een slecht gevoel, dat ik hem niet even gebeld had. Verder waren de voorbereidingen in onze SOW-groep niet helemaal goed afgerond. Het was gecompliceerder geweest dan de vorige keer en bepaalde taken waren nog niet ingevuld. Al met al kwam ik met wat zorgelijke gedachten aan in Loenen, waar ik voor het eerst over de drempel van huize Bosoord stapte.

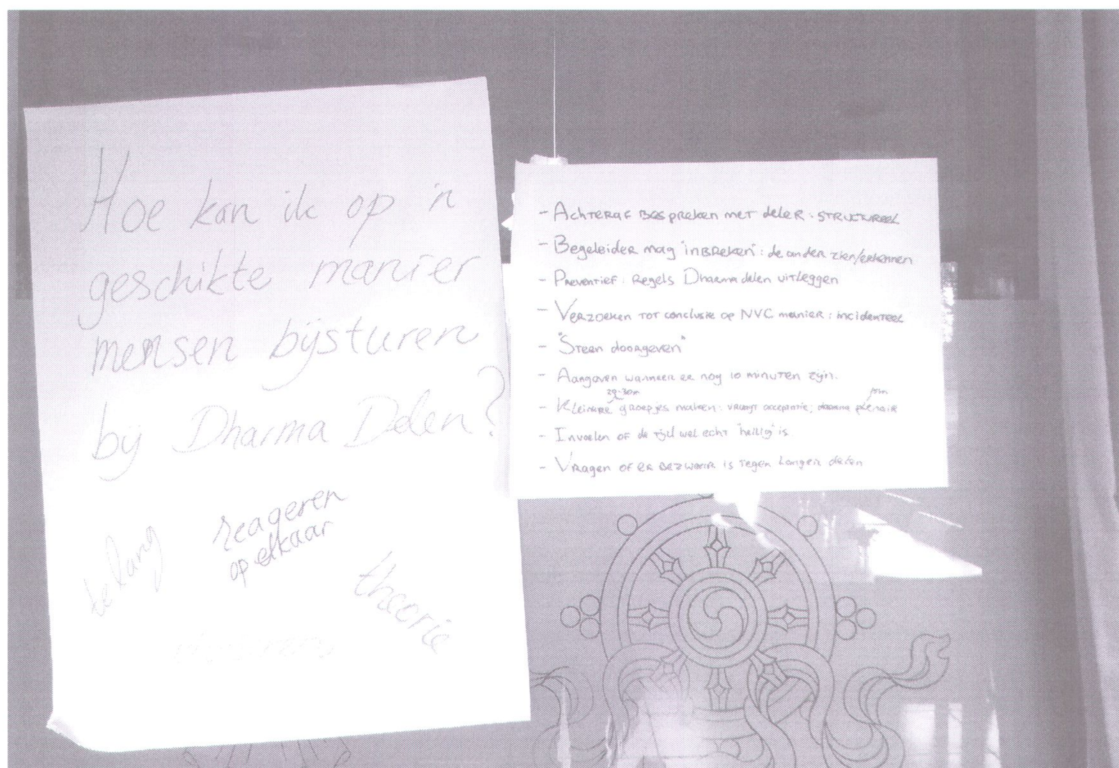


Foto: Saskia Böttcher

Hoe hebben jullie het weekend ervaren?

Carolien: Toen ik de snelweg verliet en langs een mooie route bij Bosoord arriveerde, was ik al wat rustiger geworden. De locatie vond ik erg fijn en mooi gelegen, ondanks het feit dat het gebouw wel aan de weg ligt. Al snel viel ook de rest van mijn zorgen van mij af, nadat ik veel lieve vriendinnen en vrienden begroet had en ook weer nieuwe gezichten mocht ontdekken. Het hele weekend was vol mooie momenten. Het delen in de families was heel openhartig en diep, de loopmeditatie buiten van een bijzondere rust en schoonheid, zeker ook door de lenteachtige geluiden en geuren, prachtige dharmatalks van Françoise en de deelnemers aan het forum zaterdagavond. Veel dingen raakten me in dit weekend, te veel om te benoemen, maar omdat het thema 'De verbindende kracht van de Sangha' was, wil ik een paar dingen uit Françoises talk citeren (zoals ik het in mijn aantekeningen heb gezet!): haar openingszinnen waren (nadat we eerst heel fijn met elkaar gezongen hadden): *'De Sangha is als een koor met sopranen, tenoren, alten, bassen. Als we allemaal samen zingen en we hebben daar plezier in, dan is dat heel mooi. Het maakt niet uit of er niet altijd op de juiste toon gezongen wordt. De Sangha is de groep beoefenaars en bestaat dus uit de beoefening van alle Sanghaleden! De verbindende kracht van de Sangha is er niet vanzelfsprekend. Natuurlijk kunnen er ook conflicten zijn. Denk niet dat we zonder conflicten kunnen zijn. We hebben wel mooie handreikingen gekregen om met de conflicten om te gaan en ze op te lossen. We zijn nooit klaar met de beoefening – vergelijk het met musici –, we blijven altijd op weg om samen te bouwen aan de Sangha. Er is geen doel, er is alleen de weg, this is it!'*

Jurriaan: Bij binnenkomst viel het me vooral op dat ik een van de jongste aanwezigen was. Dat was meteen een mooie eye-opener. Onze traditie is natuurlijk veel breder dan alleen Wake Up! Er zijn in Nederland ook vele volwassenen-Sangha's. Mooi om te zien dat er zo veel plekken zijn om bij aan te kunnen sluiten om te beoefenen. Het programma heb ik ervaren zoals ik het ken vanuit het EIAB en dat was erg fijn. Het was heerlijk om 's ochtends in alle stilte te mediteren met de hele Sangha en om daarna in stilte te eten. Tegelijkertijd vond ik het fijn om te zingen en te delen en er was zelfs ruimte voor lichaamsoefeningen. Het daadwerkelijk oefenen met het opbouwen hebben we gedaan door middel van diverse workshops, zoals een workshop bel uitnodigen, een world café met kernvragen en antwoorden over waar een Sangha zoal tegen aan kan lopen en een Q&A. Daarnaast konden we oefenen met het geven van begeleide meditatie, loopmeditatie en mindful movements, waarbij we door onze families van feedback werden voorzien. Alles bij elkaar was het programma zo erg leerzaam en inspirerend. Je leert hier zowel van feedback op je eigen werk als van de ervaringen van de andere deelnemers. Het enige wat ik echt gemist heb, is het dansen en ik realiseer me dat dat echt een Wake Up invloed is. Hoewel, ik heb zowaar een volwassenen-Sangha kunnen inspireren om het dansen te gaan verkennen. Leuk!

Carolien: Daar wil ik even op inhaken, Jurriaan. In de eerste plaats heel leuk inderdaad, maar hoezo noem je het een 'volwassenen-Sangha'? Alsof de Wake Up'ers niet volwassen zouden zijn en alsof de 'volwassenen' alleen maar volwassen gedrag vertonen... Ik heb dit weekend genoten van het feit dat er weer meerdere leeftijdscategorieën aanwezig waren en dat we echt samen een Sangha vormden.

Jurriaan: Ha, wat een mooie feedback, dank je wel Carolien. Je hebt helemaal gelijk! Ik merk dat ik het uitdagend vind om een passende term te vinden voor 'niet-Wake Up-Sangha's'. Het geeft wel goed weer hoe mijn perspectief was; hoezeer ik me niet realiseerde dat er nog veel meer Sangha's in onze traditie zijn. Ik heb het als heel positief ervaren om te ontdekken dat die er zijn. En inderdaad: het was heel fijn om het weekend te beleven met verschillende leeftijdscategorieën en te merken hoe gemakkelijk de verbindende kracht in dat samenspel ontstond en gedragen werd.

Wat nemen jullie mee?

Jurriaan: Voornamelijk twee dingen. In de eerste plaats heb ik veel feedback mogen ontvangen over mijn eigen werk als begeleider. Dat heeft me positief bekrachtigd om dit werk te blijven doen en daar ben ik zeer dankbaar voor. Een vraag waar ik recentelijk tegenaan gelopen was, toen ik er tijdens het begeleiden even niet goed uitkwam hoe ik zowel vriendelijk als duidelijk kon zijn toen er tijdens het delen flink over de tijdslimiet heen werd gegaan, is beantwoord. In de praktijk ben ik eraan herinnerd dat het prima mogelijk is om tegelijkertijd liefdevolle vriendelijkheid toe te passen als duidelijk te zijn in het aangeven van grenzen. Verder heb ik tijdens het weekend herontdekt hoe fijn ik het vind om te zingen in de Sangha. Bijvoorbeeld het zingen van Plum Village en Wake Up-liederen, maar ook het reciteren van mantra's met de Sangha. Al met al was dit een leerzaam weekend en tegelijkertijd een weekend waarin er ruimte was voor mijn eigen beoefening en het opdoen van vele nieuwe, fijne contacten. Ik kijk er met veel plezier op terug en sluit volgend jaar graag weer aan.

Carolien: Ik heb me weer gerealiseerd dat je wel in de voorbereidingsgroep een aantal zaken kunt bedenken en lijnen kunt uitzetten en ook dat je in je rol als begeleider een beetje invloed hebt op hoe het gaat, maar dat het weekend in al zijn onderdelen toch echt gemaakt en vorm en inhoud gegeven wordt door de deelnemers met elkaar, door de Sangha die er op dat moment ontstaat! En ook dat ik daar eigenlijk altijd op mag en kan vertrouwen, omdat ik dit onderhand al heel vaak meegemaakt heb in onze traditie! Kortom, de verbindende kracht heb ik ook deze keer weer duidelijk gevoeld en dat vervult me met enorm veel dankbaarheid. Als lid van de Sangha Opbouw Werkgroep wil ik tot slot nog het volgende kwijt: omdat er voor het weekend veel minder deelnemers waren aangemeld dan in jaren gebeurd was, waren er in mijn hoofd en ook in dat van anderen al gedachten als 'Laten we er maar mee stoppen, er zijn toch genoeg mogelijkheden voor het verdiepen en versterken van de sangha's...', maar na afloop in de auto waren Françoise en ik het volmondig met elkaar eens: dit is toch een hele mooie opzet, laten we ermee doorgaan!

De aarde als leermeester

Aarde leer mij stilte
zoals de grassen verstild zijn van licht.

Aarde leer mij lijden
zoals oude stenen zich hun lijden herinneren.

Aarde leer mij nederigheid
zoals de bloemen die zo klein beginnen.

Aarde leer mij zorg
zoals de moeder die voor haar jong zorgt.

Aarde leer mij moed
zoals de boom die alleen staat.

Aarde leer mij beperking
zoals de mier die over de grond kruipt.

Aarde leer mij vrijheid
zoals de adelaar die in de hemel zweeft.

Aarde leer mij loslaten
zoals bladeren in de herfst.

Aarde leer mij hernieuwd leven
zoals het zaad dat in de lente opkomt.

Aarde leer mij mezelf te vergeten
zoals gesmolten sneeuw zijn bestaan vergeet.

Aarde leer mij dankbaarheid
zoals droge velden in de regen huilen...

Ute indianengebed, Noord-Amerika



Foto: NASA

Ondernemer en boer over wat wijs is

Floris Beuker, veganist en ondernemer en Wim Heusinkveld, boerdhist *en* farmaleraar *op De Maanhoeve, gaan door met hun mailuitwisseling over dierenmishandeling, principes en gelukkig zijn*

Beste Wim,

Het valt me op dat je jezelf op meerdere vlakken tegenspreekt. Ik vind dat moeilijk te begrijpen en ik merk dat dit me aangrijpt omdat ik je erg waardeer. Je zegt enerzijds dat je tegen dierenmishandeling bent en dat jullie je varkens altijd goed hebben behandeld. In mijn beleving is het opvoeden van een dier om het vervolgens in de kracht van zijn leven naar de slacht te brengen geen daad van liefde. Ik geloof oprecht dat je het gevoel had dat je om deze dieren gaf, maar het simpele gegeven dat deze levende wezens, onze buren op deze aarde, op een extreem gewelddadige en vaak pijnlijke manier aan hun einde zijn gekomen doet voor mijn gevoel deze liefde teniet. Hoe kunnen we bijvoorbeeld onze bloedeigen dochter liefdevol opvoeden om haar vervolgens op haar zestiende verjaardag zonder blikken of blozen de keel door te (laten) snijden? Ik twijfel dan eerlijk gezegd hoe diep en oprecht die liefde zestien jaar lang was.

Ook vind ik het moeilijk te begrijpen dat jij als Zenleraar en liefdevol mens nog steeds zuivel en eieren eet. Het pijn en leed in de zuivel en eierindustrie is onder aan de streep gelijk al dan niet groter dan in de vlees industrie. Hier zijn talloze documentaires over gemaakt waarin de feiten duidelijk worden gemaakt en pijnlijk op een rijtje worden gezet. *Earthlings*, *Cowspiracy* en *Foodchoices* (Netflix) zijn hier goede voorbeelden van. Ook zijn er een aantal ijzersterke vloggers zoals Erin Janis (Youtube) die met korte filmpjes keihard de connectie aantonen tussen al dit leed en onze keuzes in de keuken.

Het is naar mijn mening ontzettend belangrijk dat wij met zijn allen beseffen dat onze mes en vork de grootste massa vernietigingswapens zijn van deze tijd. Gemiddeld eet een westers mens in zijn leven achtienhonderd (andere) dieren. Levende wezens met emoties zoals angst, pijn en stress. Door een plantaardig eetpatroon te volgen kunnen we het leven van deze achtienhonderd dieren sparen, een steentje bijdragen aan een gezondere planeet en bovendien zelf gezonder zijn. Terwijl plantaardig eten ook nog eens simpel te maken is EN waanzinnig lekker kan zijn.

Met compassievolle groet, Floris

Beste Floris,

Dankjewel voor je openhartige mail. Ik waardeer je helderheid. In eerste instantie kwam ik in mijn hoofd allerlei argumenten tegen. Toen voelde het al vrij snel als verdedigen, als een discussie en dualiteit. Mijn hoofd begon allerlei verhalen te maken. Bij mij was het zo erg dat het zelfs 's nachts nog doorging. Herken je dat, dat je hoofd soms met allerlei slimmigheden aan de haal gaat? Het is voor mij dan zoeken en ik vind het lastig omdat ik dan niet goed helder heb wat wijs is.

Zaterdag hadden we een Dag van Aandacht en Ida hield een fijne inspirerende dharmalezing over de hartsoetra. In hele wijze woorden legde ze de betekenis van Interzijn uit. En toen was het voor mij ineens heel duidelijk. In die leegte zijn geen argumenten, is er geen dualiteit of goed of slecht. Alles is een. Jij en ik zijn een. Ik ben Floris en Wim is de slager en de slager is de boer is Floris. Ik voelde me toen heel erg verbonden met jou. Dat we beiden graag willen dat dierenleed voorkomen wordt. Jij doet dat heel actief in het veganisme en ik doe het in onze retraites. Ik bewonder jouw veelheid aan kennis over dit onderwerp en dat je in korte tijd een 'veganspecialist' bent geworden. Het zou geweldig zijn als jij nog een keer een veganrestaurant zou beginnen om mensen te inspireren en te motiveren om veganistisch te eten.

Interzijn betekent dat we beide deel zijn van een grote familie, een Sangha. En in een familie zoek je elkaar op en versterk je elkaar en zo nodig zetten we onze overtuigingen even opzij om in gezamenlijkheid sterk te staan voor bijvoorbeeld het voorkomen van dierenleed. Ik vind jouw enthousiasme en gedrevenheid om hierin jouw bijdrage te leveren inspirerend. Hoe reageert jouw omgeving hierop? Hoe ervaar je het als mensen in je omgeving minder enthousiast zijn? Ik vind dat soms nog wel eens lastig.

Ik vertelde eens heel enthousiast aan mijn buurman over het nut van meditatie. En dat het ook echt iets voor hem zou zijn. Toen ik uitverteld was zei hij alleen maar 'Ik ga liever een avondje vissen' en liep verder. Helpt te relativeren.

Een Hartegroet, je vriend Wim

Thuiskomen

Op bezoek bij het Aziatisch Instituut van Toegepast Boeddhisme in Hongkong

Het was vijfentwintig minuten rijden vanaf het internationale vliegveld van Hongkong. De taxichauffeur sprak nauwelijks Engels, en wij geen Kantonees. Nadat we onze bestemming 'Asian Institute of Applied Buddhism' echter een paar keer hadden herhaald, wist hij dat hij ons naar de Lotus Pond-tempel moest brengen.
In de tempel wonen en beoefenen twaalf nonnen. Het is een paar minuten lopen van het Bamboo Forest-klooster, waar bijna evenveel monniken wonen. Samen worden de tempel en het klooster ook wel Plum Village Hongkong genoemd, of het Aziatisch Instituut voor toegepast Boeddhisme (AIAB).
Toen we uit de taxi de regenachtige tropische middag in stapten, voelde het meteen als het Plum Village dat ik uit Frankrijk ken. De tempel staat midden in weelderig groen. Een van de vrouwelijke leken begroette ons en vertelde dat de formele lunch net was begonnen. Die middag zouden de veertien Aandachtsoefeningen worden gereciteerd. Nadat we onze bagage in de gang hadden achtergelaten volgden we haar naar de eenvoudige eetzaal. Daar bogen we in dankbaarheid voor alle wezens die dit heerlijke eten mogelijk hadden gemaakt (en voor een veilige vlucht van elf uur vanuit Amsterdam!). We waren thuis. We waren aangekomen.

De noodzaak om het boeddhisme nieuw leven in te blazen

De formele lunch en de recitatie van de veertien Aandachtsoefeningen worden elke zondag georganiseerd als onderdeel van de wekelijkse Dag van Aandacht van het AIAB. Behalve de leden van de kloostergemeenschap zijn er dan ook tientallen niet uit het klooster afkomstige beoefenaren aanwezig, van wie velen lid zijn van de Orde van Interzijn of Wake Up. Daarnaast biedt het AIAB regelmatig langere retraites en cursussen aan, en helpt het beoefenaren uit Hongkong die willen toetreden tot de Orde van Interzijn. In samenwerking met een Thaise universiteit begeleidt het AIAB bovendien mensen die een mastergraad in boeddhistische studies willen behalen.
Dit maakt allemaal deel uit van Thâys visie. Meer dan veertig jaar geleden heeft hij de Lotus Pond-tempel bezocht. Vlak bij de tempel staat een prachtige oude bodhiboom, waarin aan één tak een grote bel hangt. Een non vertelde ons dat zuster Chan Khong (toen nog leek) Thây onder die boom beloofde dat ze samen met hem naar het Westen zou reizen. Thây deed de tempel opnieuw aan tijdens een bezoek aan Hongkong in 2001. In 2010 namen veertienhonderd mensen deel aan een retraite en kwamen ongeveer achtduizend mensen naar een dharmalezing die hij in het congrescentrum van Hongkong hield. Bij die gelegenheid zocht een zakenman hem op om te praten over de toestand van het boeddhisme in Hongkong. Steeds minder jonge mensen bezochten de tempels of kozen voor een kloosterleven, zei hij. De stijgende materiële welvaart in het land bracht stress en spirituele leegte met zich mee. De Britse overdracht van Hongkong aan China leidde tot onzekerheid over de toekomst. Het boeddhisme, vonden ze beiden, moest nieuw leven worden ingeblazen.

Onweersstormen en kalmte

De oprichting van het AIAB werd bekrachtigd in april 2011, in een oude tempel met bijbehorend terrein op het Hongkongse eiland Lantau. Het moest een plek worden waar jong en oud, mensen uit alle lagen van de maatschappij, konden leren om mindfulness te beoefenen. Al vanaf de twaalfde eeuw staat op de plek van de Lotus Pond een tempel. De laatste werd tijdens de Tweede Wereldoorlog vernietigd, en daarna werd er een nieuwe gebouwd. De tempel staat op een zachtjes glooiende helling en is omringd door bomen. Op de plek heerst een sfeer van rust en stilte, gecreëerd door de kloosterlingen en



Foto: Françoise Pottier


Foto: Peggy

Leden van de Orde van Interzijn in Hong Kong met Françoise en Shelley

de leken, die vaak tot wel twee uur rijden om van de naburige eilanden hierheen komen om samen te beoefenen. Het patroon van het dagelijks leven zal iedereen die in Plum Village is geweest (in Frankrijk, Duitsland of de Verenigde Staten) vertrouwd zijn. Er is een vroege ochtendmeditatie, daarna lichaamsoefeningen of (als het niet te hard regent) mindful lopen. Het AIAB bevindt zich slechts tien minuten lopen van een van de grootste toeristische attracties van Hongkong: de Tian Tan-Boeddha. Dit is de grootste bronzen zittende Boeddha in de openlucht. Toen de mist was opgetrokken konden we vanuit ons kleine gastenverblijf bij de Lotus Pond-tempel af en toe het gezicht van de Boeddha zien. Het was heel vredig om samen met de kloosterlingen in aandacht naar de voet van het beeld te lopen, voordat er busladingen vol andere mensen aankwamen.
Na afloop gingen we even rusten, tot aan de lunch. 's Middags bekeken we samen met de monniken een video van Thây, waarna we met veel plezier groenten sneden voor een speciaal welkomstdiner. Tijdens ons korte verblijf arriveerde er een groep van veertig nonnen uit Vietnam. Ze logeerden één nacht in de tempel en vertrokken daarna naar de vijftiende internationale boeddhistische vrouwenconferentie van Sakyaditha, die van 22 tot en met 28 juni op de Universiteit van Hongkong werd gehouden. We reisden samen met de nonnen, want wij gingen naar dezelfde conferentie.

De Orde van Interzijn Hongkong

De Sakyadhita-conferentie was geweldig als altijd, met nonnen en vrouwelijke leken van over de hele wereld. We zagen er een aantal van de nonnen van de Lotus Pond-tempel, die een workshop over mindful lopen gaven. Ook hadden we het geluk een paar lekenleden van de Orde van Interzijn Hongkong tegen te komen, van wie sommigen daar waren om Shelley te steunen, die tijdens de conferentie een lezing hield over geëngageerd boeddhisme en de Orde van Interzijn.
De Orde van Interzijn in Hongkong heeft zestig leden, die erg actief zien. Elke vrijdag is er een openbare meditatiebijeenkomst in het Hong Kong Center for Mindfulness. Een aantal in de gezondheidszorg werkzame mensen geeft cursussen in het Engels en het Chinees over Mindfulness-Based Stress Reduction, en probeert ziekenhuizen in aanraking te brengen met mindfulness. Er is een Happy Parenting Group en een groep leraren die op basisscholen en middelbare scholen over mindfulness spreken. We hadden het geluk te worden uitgenodigd voor de recitatie, en die avond kwam een tiental leden bijeen. De titel van elke Aandachtsoefening werd in het Chinees uitgesproken, en daarna volgde de tekst van de Aandachtsoefening in het Engels. Het voelde heel speciaal om dit kostbare moment samen met onze Hongkongse broeders en zusters te delen. Na afloop beantwoordden Françoise en ik vragen, die veelal gingen om hoe we onze beoefening kunnen verdiepen. Het was heerlijk om samen de liederen van Plum Village te zingen.
De volgende dag, onze laatste in Hongkong, vervolgden we ons gesprek van de vorige dag met Sanghaleden Angela en Anita en verkenden we nog meer kwesties rond de Orde van Interzijn. We bogen ons hoofd in dankbaarheid voor onze Hongkongse broeders en zusters.

Shelley Anderson, *True Great Harmony*

Gastvrijheid en vrijgevigheid

De transmissie van de Veertien Aandachtsoefeningen in het Longquan Great Compassion Chinese Tempel in Utrecht

Zondag 7 mei was de feestelijke ordinatie van zeven nieuwe leden van de Orde van Interzijn in de prachtige Chinese Longquan Great Compassion Monastery en Tempel in Utrecht. De gastvrijheid en vrijgevigheid van de nonnen en de vrijwilligsters van de tempel waren vanaf het eerste uur hartverwarmend.

De monastics, de 'ordinees' en de begeleiders van het aspiranttraject konden 's ochtends apart bijeenkomen voor een laatste gesprek ter voorbereiding van de ceremonie. Daarna gingen alle aspiranten met een van de Chinese nonnen buiten lopen in aandacht. Gasten, vrienden, Sanghagenoten kwamen in de middag voor de ceremonie.

De ordinatie werd uitgevoerd door de Nederlandse monniken en nonnen uit Plum Village en het EIAB, te weten de broeders Phap Ung, Phap Xa, Pham Hanh en Dao Hanh, en de zusters Lan Nghiem en Sang Nghiem. Ook enkele Chinese zusters waren bij de ordinatie aanwezig. Aan het eind kreeg iedere aspirant een certificaat van ordinatie met zijn of haar 'ware' naam en hun gloednieuwe bruine jasje werd overhandigd door leden van hun Sangha.

De geordineerden zijn Albertine Smit (Sangha Deventer), Ellen Starmans (Sangha Eindhoven), Verena Böttcher (Wake Up Nijmegen), Wim Spaepen (Sangha Turnhout België), Erika van Driessen Hoogland (Sangha Leeuwarden), Jérôme Tonnaer (Wake Up Nijmegen), Maria Moonlion (Sangha Den Haag). Hiermee is het aantal actieve leden van de Nederlandse tak van de Orde gestegen tot vierenveertig. Een zestal kennismakers en aspiranten hopen de komende jaren toe te kunnen treden tot de Orde.

Na de ordinatie was er gelegenheid tot feliciteren en onze monastics bleven bij de zusters voor het diner. Zoals zuster Sang Nghiem later zei: 'Communicatie was niet makkelijk, de zusters spreken niet veel Nederlands of Engels en we spreken geen Chinees. Maar we konden elkaar wel begrijpen en we hebben een rijke tijd samen gehad.'



Foto: Frans van Zomeren

De nieuwe OI-leden, vlnr: Wim Spaepen, *True Healing Goodness*; Ellen Starmans, *True Healing Joy*; Maria Moonlion, *True Healing Confidence;* Erika van Driessen Hoogland, *True Healing Inclusiveness*; Verena Böttcher, *True Healing Compassion*; Jérôme Tonnaer, *True Healing Mountain* en Albertine Smit, *True Healing Peace.*

Afscheid van Wim van Beek
True Lotus Pond





Foto: familie van Beek

Architect
Veelzijdig
Opa
Vriend
Man
Familie
Papa
Raadgever
Denker
Gevoelsmens
Notitieboekjes
Kunstenaar
Fotograaf
Tekenaar
Kookkunst
Cultuurmens
Strand
Lezen
Schilderen
Levensgenieter
Gastvrij
Warm

Wim van Beek kreeg, bij het aannemen van de Vijf Aandachtsoefeningen in november 1999, de mooie naam: *Merciful Presence of the Heart.* Hij nam de Veertien Aandachtsoefeningen in juni 2006, tijdens de drieweken-retraite in Plum Village en kreeg de naam *True Lotus Pond*. Hij was heel blij ermee en ondertekende kaartjes altijd met een tekening van een lotus. Wim kreeg kanker in 2016. Hij ging gewoon door met allerlei activiteiten zo lang als het kon, nam deel aan retraites en Ordeweekenden en bijna tot het eind was hij de mentor van Orde-aspirant Jerôme Tonnaer. Vlak voor zijn dood schreef hij nog een brief om Jerôme te steunen voor zijn ordinatie. Ook heeft hij heel bewust afscheid genomen van de begeleiders van de Nijmeegse Sangha door de hun bloemen water te geven.

Enkele Ordeleden waren bij de begrafenis aanwezig en een kwartetje, onder wie twee Ordeleden, zorgde voor liederen die ze voor Wim hadden gezongen toen hij aan het eind in het hospice lag. Wim stierf op 29 december en werd op 5 januari begraven. De lotussen bloeien in de 'pond'.

Afscheid van Jane Hulshoff Pol-Merit
True Precious Manifestation

Inzichtsgatha van Jane
bij haar ordinatie tot dharmaleraar.

Van onder een grote eikenboom
waait de wind de bladerrijke takken
langs de hemel
Het gedempte middaglicht bereikt me
Ik kom tot leven
Alles is goed
De wind neemt toe,
dansende takken boven me
veranderen het licht.
Het duister van de nacht komt over me
En ik verlies mijn tred.
Uitgeput, ik zit en wacht.
Ik zit.
Ik adem.
Ik stap van onder het luifeldak vandaan.
Zachte stappen.

(Commentaar van Thây:
'prachtig, Thây had dit kunnen schrijven!')



Foto: Look Hulshoff-Pol

'I know I suffer, I am here for you!'

Na een verblijf van vier weken in een ziekenhuis in Faro (Portugal) heeft Jane op 8 april om 12 uur 's nachts bij volle maan voor de laatste keer in- en uitgeademd. Het was geen bewuste in- en uitademhaling meer, want ze was de hele dag al in coma. Maar het was een indrukwekkend moment voor mijn Sangha-broer Mark en mijzelf. Wij hadden twaalf uur lang bij haar bed gezeten en haar handen vastgehouden, terwijl we op de monitor konden zien hoe haar lichaam langzaam wegzakte in een diepe rust.

Jane was nog lang niet klaar om te sterven. Ze had nog zo veel willen doen en ondanks alle lichamelijke obstakels had ze een mooi leven met veel geluksmomenten. Haar lichaam wilde echter niet meer, een gevolg van de jeugdreuma, waaronder zij sinds haar vierde levensjaar leed. Door deze chronische ziekte heeft zij vele teleurstellingen in haar leven moeten verwerken. Het was echter deze modder die zij over haar heen heeft gekregen, waaruit de lotus van empathie opbloeide. Zij kon diep luisteren naar en aanwezig zijn voor mensen in pijn, want zij wist wat het was om diep te lijden.

Jane had altijd pijn. Mijn vaak terugkerende vraag was niet: 'heb je pijn vandaag?', maar 'welke pijn is vandaag het ergst?'. Bovendien was zij door haar chronische oogonsteking blind aan één oog en kon nog maar weinig zien met haar andere oog. In een kring zag zij alleen silhouetten en geen gezichtsuitsdrukkingen. Toch is zij haar glimlach nooit kwijtgeraakt! De oefening was daarbij een grote steun voor haar. Het leerde haar haar verlies te ontstijgen en ook te kijken naar de mooie gezonde bomen die zich nog steeds in haar tuin bevonden.

Ook gedurende de laatste moeilijke weken in het ziekenhuis was de oefening een belangrijke steun voor haar. Toen ik na haar overlijden haar kamer in het ziekenhuis moest ontruimen, vond ik in de lade naast haar bed een handgeschreven briefje waarop stond: *I know I suffer, I am here for you.*

Op 21 mei heeft er in het Hurnse kerkje in Hurwenen een herdenking plaatsgevonden. Na afloop van de herdenking in het kerkje, zijn we onder leiding van zuster Jina in loopmeditatie naar de Waal gelopen, waar Janes as in de rivier is gestrooid.

Look Hulshoff Pol
True Ocean of Commitment

Een videoregistratie van deze herdenking is te zien op youtube. Link: https://www.youtube.com/watch?v=lbxSFrhKRGM.

'There is no goodbye between us'

Ik wil er eigenlijk niet aan, maar toch is het zo... mijn dierbare vriendin Jane, hartsvriendin en dharmazus, *True Precious Manifestation*, is niet meer bereikbaar langs de wegen die ik tot nu toe bewandeld heb. De afgelopen twaalf jaar woonde zij om gezondheidsredenen in Portugal, maar dat heeft aan de intensiteit van ons contact niets afgedaan. Jane heeft, door haar fysieke conditie, veel geleden. Maar dat lijden heeft ze gebruikt als grondstof om te transformeren. Daarom had ze als vriendin en ook als dharmaleraar veel te delen. Ze had een uitermate heldere geest en als ik ergens mee zat kon ze gewoonlijk meteen de vinger op de zere plek leggen. Daarbij was ze zeer empathisch en wat ik ook vertelde, ik voelde me door haar helemaal begrepen en geaccepteerd. Onze vriendschap was voor mij een veilige plek waar ik altijd mijn toevlucht kon zoeken. En misschien... kan ik dat nu nog. Ik las eens dat Ghandi bij het afscheid van een vriend die in de gevangenis zat en die hij naar alle waarschijnlijkheid nooit meer zou zien, zei 'There is no goodbye between us.' Zo voelt het voor mij ook met Jane.

We leerden elkaar kennen tijdens de zomerretraite van 1998 in Plum Village. Toen ik in 2000 bezig was met (lees: 'verdronk in') de pr-voorbereidingen voor de komst van Thây naar Nederland dat jaar, bood Jane mij haar hulp aan. Onze samenwerking was mij een ware vreugde. Onze gesprekken werden steeds langer en mondden uit in regelmatige logeerpartijen in Oosterbeek in de jaren die volgden. Janes kundigheid, je mag wel zeggen 'expertise', op het gebied van teksten corrigeren was voor mij van onschatbare waarde en ik genoot van de volmaakte harmonie waarin zich onze telefonische besprekingen voltrokken. We zaten altijd helemaal op één lijn. Dit is met elk project dat we in de afgelopen twintig jaar samen ondernomen hebben zo gebleven. Bij mails en artikelen die voor mij belangrijk waren riep ik altijd Janes hulp in. Het leuke was dat de waardering op dit gebied wederzijds was. Ook Jane heeft vaak mij vaak geraadpleegd bij het schrijven van teksten die er voor haar op aan kwamen.

Jane had zoveel kwaliteiten, ze deed haar naam *True Precious Manifestation* volledig eer aan. Ze had een manier van zijn waar mensen door aangetrokken werden. Dit was bijvoorbeeld heel duidelijk in Plum Village. Jane en Look hadden een caravan die aan het pad naar de meditatieruimte stond. Jane kon heel moeilijk lopen en daarbij zag ze ook nog eens heel slecht. Zij had dus minder de mogelijkheid om op iemand af te stappen om contact te leggen. Maar door haar uitstraling kwamen mensen helemaal vanzelf op haar af als zij in haar stoeltje voor de caravan zat. Ze had dan een niet-aflatende stroom van bezoekers. Ook de zusters kwamen graag bij haar langs om even bij te tanken of vertroosting te zoeken in haar aanwezigheid.

In de tijd dat ik haar gekend heb – dus vanaf het moment dat ze Thây heeft leren kennen – heeft Jane veel van haar lijden (de relatie met haar vader, haar angst om blind te worden, haar toenemende fysieke beperkingen) getransformeerd. De sleutel is, denk ik, dat ze de moed heeft gehad haar pijn werkelijk te omarmen. Ze heeft haar angsten recht in de ogen gekeken. Hoewel daar soms een hele strijd aan vooraf ging is het, naast de rotsvaste aanwezigheid van Look (!), toch dát wat haar rust heeft gegeven en kracht om voort te gaan, denk ik. Het is voor mij onbevattelijk hoeveel zij op haar bordje heeft gekregen – ze kreeg de ene fysieke tegenslag na de andere te incasseren. Nog onbevattelijker is het hoe ze iedere keer weer terugveerde en haar leven ten volle leefde.

Jane en Look richtten rond 2000 een Sangha in Arnhem op en verhuisden in 2005 naar Portugal. In 2010 ontvingen zij beiden de lamp van Thây en werden daarmee officieel dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ook in Portugal richtten zij weer een Sangha op en organiseerden zij met regelmaat retraites o.l.v. monniken en nonnen uit Plum Village. Zo gaven zuster Jina en broeder Phap Xa een retraite in Lissabon. Aldus zijn de afgelopen jaren op verschillende plekken in Portugal Sangha's in de traditie van Thich Nhat Hanh ontsproten. Jane en Look werden meer en meer uitgenodigd om daar, als dharmaleraren, zelf retraites te komen geven. Zo begon Jane ook als dharmaleraar tot bloei te komen. Wat zij te delen had was, in mijn ogen, van de zuiverste kwaliteit en van de hoogste plank. Haar inzichten waren volledig de vrucht van haar eigen ervaringen. Vorig jaar heb ik haar gevraagd of zij en Look niet naar Nederland wilden komen om hier ook retraites te geven, maar Jane zei dat ze zich nu eerst op Portugal wilde richten.

Een van de laatste dharma talks die Jane tijdens een retraite in Portugal gegeven heeft is getiteld 'Present Moment Wonderful Moment'. Zij begint deze lezing als volgt: 'Thây often starts his talks by saying: "This is a happy moment." But what if this not a happy moment? What if this moment is one of pain, of suffering and anguish?' Op deze vraag gaat zij vervolgens in. Ik heb ademloos naar haar geluisterd toen zij deze lezing met mij (via de telefoon) doorsprak en ik hoop dat er ooit ruimte is in *De Klankschaal* om hem op te nemen.

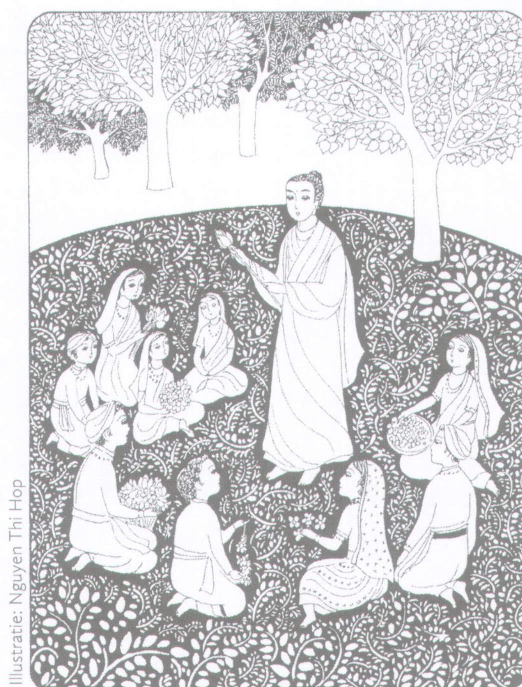
Eveline Beumkes
True Harmony

Ieder levend wezen verdient een gevoel van veiligheid en welzijn*

Door Tineke Spruytenburg

De Boeddha en zijn monniken bedelden hun eten bij elkaar. Dagelijks gingen ze naar een dorp in de buurt van het klooster waar ze op dat moment verbleven, en gingen van deur tot deur om hun etenskom te laten vullen.
Ze aten maar één maaltijd per dag en deelden wat ze hadden gekregen met elkaar.

Op een dag passeerden ze een groepje spelende kinderen. Eén van hen had een krab gevangen in de rijstvelden en trok hem eerst zijn scharen en vervolgens de poten uit. De kinderen om hem heen joelden en lachten. De jongen gooide de krab terug en ving een nieuwe.
De kinderen kende de Boeddha wel en groetten hem, om direct weer verder te gaan met hun 'spel'. De Boeddha stond stil en beval de kinderen ermee te stoppen. Hij vroeg: 'Als iemand jullie armen of benen af zou scheuren, zou dat pijn doen?'
De kinderen knikten. Natuurlijk zou dat pijn doen, dat wist het kleinste kind.


Illustratie: Nguyen Thi Hop

'Dieren zijn niet anders dan jullie', zei de Boeddha, 'Zij hebben ook een vader en een moeder, broers en zussen en ze eten, drinken, plassen en poepen, net zoals de mensen. Als jij de krab pijn doet, lijdt hij en lijdt zijn hele familie mee.'

De kinderen keken naar de grond, ze schaamden zich voor hun gedrag.
Ondertussen had zich een groep mensen om de Boeddha verzameld, die wilde weten wat er aan de hand was.
De Boeddha gaf daar buiten aan de rand van de rijstvelden, een lezing over mededogen.

'Ieder wezen verdient een gevoel van veiligheid en welzijn,' zei hij. 'Alle levende wezens, of ze nou groot zijn of klein, lopen, kruipen of vliegen, ze hebben allemaal het recht om te leven.'

De Boeddha zei dat we het leven moeten beschermen zoals een moeder haar kind beschermt. Open je hart, leerde hij ons, en bescherm het leven.

Boeddha bedoelde niet alleen dat we geen dieren moet pijnigen of doden, hij doelde ook op de manier waarop met de aarde omgaan.
Veel kinderen weten hoe dat er vissen sterven omdat er heel veel plastic korreltjes in de oceanen drijven, die door vogels en vissen worden opgegeten waardoor deze sterven.

Tijdens grote retraites praten de kinderen met elkaar over hoe zij het leven van mensen, dieren, planten en mineralen kunnen beschermen. Velen leggen de twee beloften af, omdat hun hart pijn doet als ze aan die vogels en vissen denken.

Denk niet dat jij niets kunt doen om het leven van deze dieren te beschermen. Je kunt heel veel doen en jouw ouders en andere familieleden ook. Je kunt ophouden met plastic dingen te kopen en tevreden zijn met wat je al hebt. Je hebt al heel veel meer dan de meeste kinderen op deze aarde ooit zullen hebben.
Je kunt met je gezin opletten wat je koopt en waar je dat koopt. Via internet kun je opzoeken in welke merken tandpasta, shampoo, wax, badschuim enzovoort er kleine plastic stukjes zitten en in welke niet. Je kunt je afval scheiden en de fiets pakken of gaan lopen. Je kunt minder vaak onder de douche gaan en geen bad meer vol laten lopen om er na zeven minuten weer uit te springen.

We allemaal kunnen ontelbare kleine bijdragen leveren en zo, samen een groot verschil maken. Voor onszelf, de mensen waar we van houden en mensen die we niet kennen; voor de dieren, de planten en zelfs voor de mineralen.

*Dit verhaal is geïnspireerd op het boek *In de voetsporen van de Boeddha* van Thich Nhat Hanh

Tijd voor tuinbonen!

Door Anneke Comello

Het is weer die tijd van het jaar... tuinboontijd! Mijn hartje is weer sneller aan het kloppen geslagen. Vorig jaar rond deze tijd, op een van de heetste dagen van het jaar, maakte ik een memorabele soep van tuinbonen met, als verrassende smaaktwist, verse dragon. Ik wist echt niet wat ik proefde. Fris, zilt, groen, met een beetje zuur van citrus en dan de diepe anijssmaak van de dragon... Zo anders dan de smaken die we gewend zijn, maar zo heerlijk. Ik heb met mijn vingers mijn kom uitgeschraapt en ze afgelikt. Ja, dat durf ik zelfs online toe te geven, in de hoop dat het helpt om jou over te halen het ook eens te proberen. Soep is natuurlijk op elke dag van het jaar lekker, maar dit recept is zeker geschikt in de zomer, je kan het zelfs koud eten zonder dat dat afbreuk doet aan de smaak.

Het recept was het eerste dat ik probeerde uit een boek van Sarah Britton, Canadees-Deense voedingsdeskundige en blogster, waar ik sindsdien groot fan van ben. *My New Roots* heet dat kookboek, en het was haar eerste. Sarah Britton kookt supergezonde en heel smakelijke plantaardige gerechten, boordevol vitamines en eiwitten, en weet heel helder te vertellen over haar voedingsfilosofie. De enige kritiek die op *My New Roots* kwam was eigenlijk dat het té goed was, oftewel, sommige ingrediënten waren lastig te krijgen of alleen verkrijgbaar in reformzaken en daarmee vrij prijzig.

Maar Sarah luisterde goed naar haar fans en kwam dit jaar met een prachtig nieuw kookboek met ingrediënten die je in alle supermarkten zou kunnen kopen, *Naturally Nourished* geheten (nog niet in Nederlandse vertaling verkrijgbaar, maar wel in Nederland online te bestellen). De recepten zijn ook wat eenvoudiger, waardoor ze ook door de nog niet zo met de plantaardige keuken bekende koks zo op tafel kunnen worden getoverd. Ik vind zelf *My New Roots* nog steeds iets inspirerender, omdat ik merkte dat ik de meeste recepten uit *Naturally Nourished* al wel in enige vorm mezelf had eigengemaakt, aangezien ik al heel wat jaren vegetarisch en/of puur plantaardig kook. Het is ook leuk om eens op haar blog te kijken, www.mynewroots.org

Om weer terug te komen op de tuinbonen: dit jaar is de komst van de tuinbonentijd voor mij extra feestelijk omdat ik ze voor het eerst zelf kan oogsten, op mijn balkon! Genoeg om een soepje van te maken is het helaas niet – zie de foto's bij dit artikel – dus ik eet ze vanavond heel simpel, met wat (vegan)boter en salie. Maar hier volgt ook het recept uit *My New Roots*, dat ik je van harte aan kan raden, zelfs met diepvriestuinbonen uit de supermarkt. (Tip: doe wel wat extra moeite voor verse dragon, de meeste groenteboeren hebben het wel, het is het echt waard).

Tuinbonen-doperwtensoep met verse dragon

Ingrediënten (voor 4 personen, bereidingstijd 1 uur)

- 250 gram gedopte tuinbonen (uit de diepvries is prima, maar vers is natuurlijk beter!)
- 250 gram doperwten (idem)
- een beetje kokosolie om in te bakken
- 2 middelgrote uien, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 675 ml groentebouillon
- 1 klein bosje verse dragon
- 1 eetlepel versgeperst citroensap
- schil van ½ biologische citroen
- olijfolie om te besprenkelen
- flink wat ijsklontjes uit de vriezer (tip: vaak kun je in de zomer zakken met ijsklontjes kopen)

Vul een grote kom met water en ijsblokjes en zet 'm opzij. Breng een grote pan met gezouten water aan de kook en voeg daarna de tuinbonen toe (mogen nog bevroren zijn eventueel). Als het water weer kookt (met bevroren tuinbonen duurt dat wat langer), laat de boontjes dan nog 2 min. koken. Schep ze dan uit de pan en doe ze direct in het ijswater. Laat ze zo'n 5-10 minuten staan om af te koelen en giet dan het water af. Knijp de tuinbonen voorzichtig uit hun buitenste taaie velletje en zet ze opzij. De velletjes kun je weggooien. Verhit de kokosolie in een pan en voeg de ui en een snufje zout toe. Fruit de ui gedurende 5 minuten en voeg daarna nog 1-2 minuten de knoflook toe tot ui en knoflook beide zacht zijn. Voeg dan de groentebouillon en de tuinbonen toe (houd evt. een paar achter ter garnering). Breng de bouillon aan de kook en laat het geheel 10 minuten zachtjes koken tot ze gaar zijn. Voeg de doperwtjes toe en kook die nog 2-3 minuten mee tot ze heldergroen zijn (als je ze bevroren erbij doet, zorg dan eerst dat je de bouillon weer aan de kook hebt, voordat je die 2-3 minuten laat ingaan). Pureer de soep met een staafmixer of in een blender. Voeg de helft van de dragon plus het citroensap en de citroenrasp toe. Pureer het geheel tot een gladde soep. Breng zo nodig nog op smaak met wat extra zout en voeg evt. naar smaak nog meer dragon toe (als je onzeker bent over hoeveel dragon je wilt, begin dan met een heel klein beetje en voeg steeds wat meer toe totdat je tevreden bent). Garneer de soep met de achtergehouden tuinbonen, nog wat verse dragon en een paar scheutjes olijfolie. Smakelijk eten!

Anneke heeft een eigen blog op:
https://boeddhistischdagblad.nl/genaamd B'eter.

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Dave Hoppema, Daan Karsten, Merel Leene, Pieter Loogman en Françoise Pottier.
Redactieadres: redactie@aandacht.net
Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- *Klankschaal* nr 54: **1 september 2017** / november 2017
  Thema: Gewoonte-energie
- *Klankschaal* nr 55: **1 december 2017** / februari 2018
- *Klankschaal* nr 56: **1 april 2018** / juni 2018

We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak.** Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Word donateur en ontvang *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Het tijdschrift wordt gratis toegezonden aan de donateurs van Stichting Leven in Aandacht en aan alle Sangha's in Nederland en Vlaanderen. Donateur word je door een machtiging af te geven van tenminste 20 euro per jaar. Dat kan online via deze webpagina: https://aandacht.net/over-ons/hoe-kan-ik-bijdragen. Als donateur ondersteun je de activiteiten van de stichting, zoals het organiseren van verdiepingsdagen en retraites. Ook kun je een deel van je donatie bestemmen voor de Vietnamprojecten.
Voor meer informatie over de activiteiten van de stichting zie de website www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'

Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling. De boeken worden thuisgestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan Sangha-opbouwprojecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net

Gevraagd: nieuwe medewerker Vrede Leven

De stichting Vrede Leven is een werkgroep van Stichting Leven in Aandacht. Wij zorgen voor de boekwinkel op retraites en andere bijeenkomsten, en voor de webshop op aandacht.net. Wij zoeken iemand die de coördinatie en administratie wil overnemen!

Dit houdt o.a. in:
- contactpersoon zijn met uitgevers
- bestellingen en betalingen regelen
- voorraad- en financiële administratie bijhouden
- signaleren nieuwe uitgaven voor onze collectie
- vragen beantwoorden
- overleg met beheerders webshop en boeken

Deze taken vragen:
- enthousiasme voor de beoefening in de traditie van Thich Nhat Hanh
- belangstelling voor inhoud van boeken, dvd's en andere producten die de beoefening kunnen ondersteunen
- redelijke computervaardigheid
- goed kunnen samenwerken

De tijd die het kost varieert door het jaar heen sterk. Gemiddeld naar schatting een halve dag per week. Daarnaast naar wens of vermogen bijwonen van retraites e.d. waar er verkoop plaatsvindt

Denk je dat dit iets voor jou is of wil je meer informatie? Stuur dan een mail met je motivatie naar: boeken@aandacht.net

Redactie-sangha van De Klankschaal *zoekt frisse kracht*

Vind je het leuk om te schrijven of te redigeren? Of vind je het leuk om mee te denken, en te helpen met de samenstelling van *De Klankschaal*? De redactie-sangha zoekt frisse krachten. We vergaderen drie keer per jaar. Per editie kun je zelf aangeven wat je leuk vindt om te doen.

We zoeken: een enthousiaste beoefenaar, die meedenkt over nieuwe onderwerpen en artikelen en teksten kan schrijven en/of redigeren. Schrijf- en redactie-ervaring is een pré.

We vragen van je een zeker enthousiasme voor de beoefening in de traditie van Thich Nhat Hanh.

We bieden je leuk werk, dat ertoe doet, in een kleine groep van enthousiaste vrijwilligers die allemaal op hun manier de leer van Thich Nhat Hanh willen ondersteunen.

Wil je meer informatie? Denk je dat dit iets voor jou is? Stuur dan een mail met je vragen of motivatie naar: klankschaal@aandacht.net.

Wil je delen met anderen?
Schrijf over je beoefening voor De Klankschaal

Thema volgende Klankschaal: Gewoonte-energie

We weten dat we allemaal de energie van negatieve gewoonten in ons hebben die ons aanzet tot denken, spreken en handelen waarvan we met ons verstand weten dat het schade aanricht. En toch doen we het. Toch zeggen we het. Toch denken we het. Dat is gewoonte-energie. Wanneer gewoonte-energie zich aandient en op het punt staat je aan te zetten tot denken, voelen, spreken en handelen, heb je de mogelijkheid om opmerkzaam te zijn. 'Hallo gewoonte-energie, ik weet dat je je aandient.' Dat kan al een verschil maken. – Thich Nhat Hanh uit *Boeddha in lichaam en geest*.

Het thema voor *De Klankschaal* 54 is 'gewoonte-energie'. Wat zijn jouw gewoonte-energieën? En hoe ga je daarmee om? Praat je ertegen, zoals Thây zegt of heb je andere manieren bedacht om de gewoontes te omarmen of af te leren? Of misschien heb je op een retraite wel gemerkt dat bepaalde gewoontes omhoog kwamen? De redactie van *De Klankschaal* is benieuwd naar jouw verhaal. Wil je het met ons delen in de vorm van een artikel, een verhaal of een gedicht? Mail ons dan op: redactie@aandacht.net.



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Wil je De Klankschaal *thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30*

Nederlands Boeddhistisch Archief
Nijenburg 96
1081 GG Amsterdam
<0000157251540=X=ASV077=X=1*1=3/1=SND
6 2 //LEVEN/N/32A/157-1069